

CENTRE DU RELIGIEUX CONTEMPORAIN
Université de Sherbrooke

LES *KIRTAN*
PORTRAIT DES EXPÉRIENCES SPIRITUELLES
D'ADULTES QUÉBÉCOIS QUI SUIVENT LA FORMATION DE
PROFESSEUR.ES DE YOGA *SIVANANDA* À L'*ASHRAM* DE
VAL-MORIN

Par Valérie Ducharme

Présenté au Centre d'études du religieux contemporain de l'Université de Sherbrooke dans le cadre du
programme de maîtrise en études du religieux contemporain pour l'obtention du grade de Maître ès arts,
M.A.

27 juin 2019

© DUCHARME, Valérie, 2019

RÉSUMÉ

Cette recherche exploratoire vise surtout à faire découvrir les *kirtan* au monde scientifique et à comprendre leurs impacts dans une perspective de cheminement spirituel. Les *kirtan*, chants dévotionnels en sanscrit, deviennent de plus en plus populaires dans les centres de yoga en Occident. Ces chants font partie de la voie du *bhakti yoga*, l'approche dévotionnelle. Cette voie a pour but de transformer les émotions humaines en un amour inconditionnel face à l'énergie divine.

Notre recherche prend lieu à la fin de la formation de professeur.es de yoga à l'*ashram Sivananda* situé à Val-Morin dans les Laurentides. Cet *ashram*, fondé par Swami Vishnudevananda enseigne les quatre voies de yoga : *Raja yoga* (approche scientifique), *karma yoga* (service désintéressé), *jnana yoga* (approche intellectuelle) ainsi que le *bhakti yoga* (approche dévotionnelle). De plus, l'emphase est mise sur les cinq points de yoga pour atteindre un état de santé optimal tant au niveau physique, mental et social (Exercice approprié, respiration et relaxation correcte, alimentation saine et végétarienne ainsi que la pensée positive).

La formation de professeur.es de yoga *Sivananda* a pour mission principale de former des leaders de paix mondiale. Lors de la formation, les étudiant.es acquièrent des outils pour trouver leur propre paix intérieure par le biais du yoga qu'ils pourront, par la suite, enseigner à d'autres. Parmi l'horaire intensif, les aspirant.es professeur.es assistent à de nombreux *satsangs* (méditation, chants et conférence) et à des cours de chants afin de se familiariser avec la pratique des *kirtan*.

À la suite de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* d'une durée d'un mois, les étudiant.es sont en mesure de poser un regard critique sur les impacts des *kirtan* dans leur cheminement spirituel. Dix étudiant.es francophones adultes et qui résident au Québec se sont portés volontaire pour un entretien semi-directif. Ils ont abordé l'origine de leur cheminement spirituel, leur pratique spirituelle avant la formation, les inquiétudes face à cette nouvelle aventure et les obstacles rencontrés face aux *kirtan*. Les bienfaits, les expériences spirituelles lors de l'écoute de ces chants ainsi que les caractéristiques de ceux-ci qui favorisent l'intériorisation ont été abordés.

REMERCIEMENTS

Tout au long de ce projet d'envergure, plusieurs personnes et organisations ont contribué à le mettre sur pied de différentes manières. Tout d'abord, je tiens particulièrement à remercier mon directeur de recherche Patrick Snyder qui a lu et relu ce présent mémoire à plusieurs reprises et qui m'a donné de nombreux et précieux conseils.

Merci à mes évaluateurs de l'Université de Sherbrooke (Mathieu Boisvert, Claude Gélinas et Patrick Snyder) d'avoir pris le temps de lire et de commenter plusieurs aspects de ce mémoire afin de le rendre meilleur. Merci au Centre d'étude du religieux contemporain de l'Université de Sherbrooke de m'avoir supportée tout au long de ce projet.

Je remercie mon conjoint Michael Hutkins qui m'a supportée pendant ce projet en prenant soin de notre petite fille Azalée. Il a aussi lu chaque partie attentivement pour me donner des rétroactions sur le fond.

L'*ashram Sivananda* de Val-Morin ainsi que son directeur Swami Sivvabhakthananda ont joué un rôle crucial dans cette recherche. Je les remercie du fond du cœur pour m'avoir permise d'interviewer dix aspirant.es professeur.es.

Puis, à la fin de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* du mois de juillet 2017, dix aspirant.es professeur.es francophones se sont portés volontaires pour se faire interviewer à la suite de leur examen final. Merci de m'avoir accordé votre temps précieux pour répondre à plusieurs questions reliées à votre pratique des *kirtan* et à vos expériences spirituelles.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	VII
INTRODUCTION	1
Sujet.....	1
État de la recherche.....	1
Problématique.....	3
Objectifs	6
Limites	6
Méthodologie.....	7
LES CARACTÉRISTIQUES DES <i>KIRTAN</i> DANS UNE PERSPECTIVE CONTEMPORAINE.....	8
1.1 Les quatre voies du yoga	8
1.1.2 <i>Raja yoga</i>	10
1.1.3 <i>Jnana yoga</i>	14
1.1.3 <i>Karma yoga</i>	16
1.1.4 <i>Bhakti yoga</i>	17
1.2 Les <i>kirtan</i>	19
1.2.1 <i>Bhakti yoga</i> et historique	19
1.2.2 Définition et caractéristiques	21
1.2.3 <i>Mantra</i> et pouvoir des sons : langue sanscrite	22
1.2.4 Différence entre <i>kirtan</i> traditionnels et occidentaux	25
1.2.5 Historique des <i>kirtan</i> en Occident.....	26
1.2.6. Littérature et saints indiens	28
1.2.7 Bienfaits des <i>kirtan</i> dans les recherches antérieures.....	30
1.3 L'évolution des appartenances religieuses des Québécois de 1950 à 2018	32
1.3.1 Situation religieuse avant 1960 au Québec	32
1.3.1 Situation politique et religieuse dans les années 1960- 1970 : révolution tranquille.....	33
1.3.3 Situation contemporaine : religion à la carte, consommation de la religion et quête de sens contemporaine	37
1.4 Conclusion	40
LES <i>ASHRAM SIVANANDA</i>.....	41
2.1 Son fondateur, son origine et ses enseignements	41
2.1.1 Les <i>ashram</i>	41
2.1.4 Les cinq points de yoga.....	47

2.1.5 Horaire quotidien à l' <i>ashram</i> et philosophie.....	49
2.2 La formation de professeur.es de yoga Sivananda	50
2.2.1 Horaire et curriculum.....	51
2.2.2 2 Les <i>kirtan</i>	52
2.3 Conclusion	53
CHAPITRE 3	54
MÉTHODOLOGIE ET PRÉSENTATION DU QUESTIONNAIRE	54
3.1 Le questionnaire	55
3.2 Les sujets choisis	56
3.3 Présentation des résultats.....	59
3.3.1 La vie spirituelle avant la formation de professeur.es de yoga	59
3.3.2 L'attitude face aux <i>kirtan</i> lors de la première expérience	63
3.3.3 L'évolution des expériences spirituelles	64
3.3.4 Les cours de chants.....	66
3.3.5 Différence entre les <i>kirtan</i> dans les <i>satsang</i> et dans les cours de chants.....	67
3.3.6 Les bienfaits des <i>kirtan</i>	69
3.3.7 Devenir un leader.....	71
3.3.8 L'impact des <i>kirtan</i> dans une perspective de cheminement spirituel.....	71
3.3.9 Conseiller cette pratique	73
3.3.10 10 L'évolution de l'attitude face aux <i>kirtan</i>	73
3.4 Conclusion	74
ANALYSE DES RÉSULTATS : REGARDS SUR LES EXPÉRIENCES SPIRITUELLES	
DES ÉTUDIANT.ES	75
4.1 Les débuts d'une quête spirituelle	75
4.1.1 La Curiosité	76
4.1.2 La Situation de détresse	77
4.1.3 Acquérir un bien-être matériel ou spirituel	77
4.1.4 4 La religion à la carte	78
4.2 Les bienfaits et expériences spirituelles.....	79
4.2.1 Pas de bienfaits ressentis.....	79
4.2.2 L'ouverture du cœur et la connexion à l'énergie divine	80
4.2.3 Une belle énergie et de la joie.....	81
4.2.4 La purification du mental.....	83
4.2.5 Les <i>chakra</i> et le nettoyage énergétique	83
4.2.6 La diminution de l'égo.....	84

4.2.7 La collectivité	85
4.3 Les résistances	86
4.3.1 Les idées préconçues	86
4.3.2 Le lien avec la religion hindoue	87
4.3.3 La langue sanscrite	88
4.3.4 La fatigue	90
4.3.5 L'égo	90
4.4 Critères des chants les plus appréciés	91
4.4.1 La mélodie des <i>kirtan</i>	91
4.4.2 L'énergie du groupe	91
4.4.3 La méditation	92
4.4.4 Le rôle du leader	92
4.4.5 L'état d'esprit des participant.es	94
4.5 L'impact des <i>kirtan</i>	95
4.5 Conclusion	98
CONCLUSION	99
ANNEXE 1	108
QUESTIONNAIRE D'ENTREVUE	108
ANNEXE 2	110
FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT	110
ANNEXE 3	115
LETTRE D'AUTORISATION	115

AVANT-PROPOS

La formation de professeur.es de yoga *Sivananda* suivie en juillet 2010, a joué un rôle important dans mon cheminement spirituel. J'avais déjà débuté ma propre quête spirituelle quelques années auparavant avec une retraite de méditation *Vipassana* et avec beaucoup de lecture de romans initiatiques. Toutefois, je n'avais pas encore trouvé la voie que je voulais prendre. Cette formation m'a permise de m'ancrer dans un cheminement relié au yoga. J'aimais particulièrement les *kirtan* qui me permettaient d'ouvrir mon cœur au divin. Je ressentais beaucoup de bienfaits lors de ces chants. J'étais plus sereine, remplie d'amour et je ressentais une belle énergie. J'avais déjà versé quelques larmes de joie lors de l'écoute de *kirtan*.

Cependant, j'avais une peur intense de chanter devant une foule. Je n'ai jamais eu l'oreille musicale et suivre un rythme était extrêmement ardu. Cette peur-là a duré plusieurs années, même quand j'ai séjourné dans un *ashram Sivananda* en Inde. Je refusais même de chanter quand le leader du *satsang* me le demandait, ce qui était en contraction avec le fait que j'adorais les *kirtan*. Finalement, cette peur a diminué tranquillement quand j'ai appris à jouer de l'harmonium (instrument de musique principal qui accompagne les chants) avec un membre du personnel de l'*ashram*. Elle m'a grandement aidée à passer par-dessus mes peurs. Maintenant, je réussis à jouer et à chanter des *kirtan* devant les gens. Je ne sens pas que j'ai une voix extraordinaire et mon cœur pourrait être davantage ouvert.

Donc, j'ai dû cheminer intérieurement pour arriver à chanter devant les gens, c'est-à-dire éliminer mes idées préconçues. Ce ne fut pas facile, malgré le fait que les *kirtan* me font un bien immense. Je me suis donc questionnée si d'autres personnes ont vécu la même chose que moi et surtout ce qu'ils pensaient du rôle des *kirtan* dans leur vie spirituelle.

Depuis 2013, je séjourne à l'*ashram Sivananda* pendant le mois de juillet pour aider d'autres aspirant.es professeur.es à vivre cette expérience intérieure magnifique. Généralement, j'assiste ou j'enseigne les cours d'*asana* et je traduis en français les conférences sur la philosophie yogique. Lors de l'été 2017, je m'occupais d'encadrer le groupe francophone avec mon conjoint. Je les ai écoutés et aidés lors de nombreuses reprises soit de façon académique et personnelle. À la fin de la formation, à la suite de leur examen final, j'ai donc questionné dix volontaires sur l'impact des *kirtan* dans leur vie spirituelle.

INTRODUCTION

Sujet

Les contours spirituels de la pratique des *kirtan*¹ sur le cheminement spirituel des adultes québécois.es qui les pratiquent dans le cadre d'une formation de professeur.es de yoga *Sivananda*².

État de la recherche³

Les *kirtan*, chants traditionnels hindous, commencent à être découverts en Occident. Aux États-Unis, quelques thèses et mémoires ont été réalisés pour mieux comprendre les enjeux et les effets de ceux-ci sur les Occidentaux. Les chercheurs tels que Del Campio (2012), Cooke (2009), Black (2008), Brown (2012) et Puyang-Martin (1996) abordent le sujet dans une perspective musicale. Ils traitent de l'origine des *kirtan* ainsi que leurs caractéristiques surtout au niveau musical. La différence entre les chants traditionnels hindous et ceux que les Occidentaux ont adaptés dans la vague du Nouvel-Âge est expliquée dans ces recherches. Les *satsang* (méditation, chants et lectures) ou concerts de *kirtan* sont aussi adaptés à la culture occidentale et on énumère les caractéristiques de bons concerts pour que les gens y vivent une expérience spirituelle. Le leader a un rôle important, il doit favoriser l'introspection et l'écoute des sensations des participant.es. Il doit prendre le temps d'établir un lien avec eux en leur expliquant la signification des chants en sanscrit avec un ton de voix calme et posé (Del Campio, 2012, p.38). Les *kirtan* peuvent être analysés sur les aspects de la musique, sur les effets psychologiques et spirituels, sur la participation, l'authenticité et l'enthousiasme du groupe (Cooke, 2009, p.38).

Le mouvement communément appelé « Hare Krishna, Hare Rama » (ISKCON) est particulièrement étudié dans les recherches de Puyang-Martin (1996), de Brown (2012) et de Black (2008). Ses membres utilisent les *kirtan* reliés au Seigneur *Krishna* pour atteindre une communion

¹ Dans cette présente recherche, nous adapterons les termes sanscrits à l'écriture francophone. Nous n'utiliserons pas les accents propres à la langue sanscrite. De plus, tous les termes sanscrits sont invariables.

² Prononcer Shivananda

³ Plusieurs banques de données ont été consultées telles que ProquestLibrary, Proquest dissertations and theses, Euréka, International journal of hindus studies, Google Scholar, ERIC EBSCO, Atlas Religion Database, Past Master, Repere, Mylibrary et Pascal. Les mots de recherches utilisés sont : les *kirtan*, les *bhajan*, le yoga du son, la méditation chantée, les chants hindous, les effets, les impacts, l'expérience spirituelle, la quête spirituelle, les Québécois.es et les Occidentaux.

directe avec Dieu. Depuis les années 1960, plusieurs regroupements se forment en Amérique : Montréal, Ottawa, New-York, Toronto, Los Angeles, Chicago, etc. (ISKCON, 2016). Les Occidentaux s'intéressent de plus en plus à ces chants qui amènent un état de bien-être et de transe. Quant à Vaughn (2010), sa recherche a été réalisée dans le cadre d'une étude en psychologie transcendantale dans une maison de réadaptation pour des problèmes dus à la drogue et à l'alcool. Lors d'une thérapie, les volontaires ont écouté des *kirtan*. Les expériences de ceux-ci ont été étudiées. Ils se sentaient comme des enfants avec un sentiment de légèreté, de liberté et d'innocence en étant en mesure de se connecter avec une force supérieure. Ils se sentaient présents dans leur corps et leur mental était calme. Ils ressortaient de cette expérience avec une joie intense et un bien-être intérieur.

Quelques articles scientifiques (Edward, 2002) ont été publiés afin de mieux saisir les enjeux des *kirtan*. Les *kirtan* sont abordés mais le sujet principal reste très général. Comment l'hindouisme, le *bhakti yoga* et autres spiritualités orientales sont-ils adaptés à la culture occidentale ? De quelle façon les Occidentaux, à partir des années 1960, ont adapté la spiritualité orientale à leur mode de vie? Ils ont intégré les différents types de pratiques spirituelles telles que les méditations, le yoga et le Tai chi dans leur style de vie occidentale.

Les perceptions des Occidentaux, en particulier des États-Uniens, sont étudiées pour mieux comprendre l'effet de la culture orientale sur leurs pratiques spirituelles (Del Campio, Cooke). Quant à Johnson et Jacobus, (2003), leur sujet est beaucoup plus précis. Les *kirtan* selon eux, sont un moyen facile pour se connecter à une force supérieure. Ils ont interrogé des chanteurs de *kirtan* tel que Krishna Das, Deva Premal et Jai Uttal dont la vie a été modifiée par cette voie spirituelle. Ceux-ci, par leur exemple, guident les adeptes des *kirtan* dans leur cheminement spirituel en expliquant la force des chants hindous.

Au Québec et dans le reste du Canada, aucune étude scientifique sur les *kirtan* n'a été réalisée jusqu'à ce jour. Dans les recherches états-uniennes, les auteurs abordent les causes qui amènent les gens à se pencher sur cette approche spirituelle. Les Occidentaux qui pratiquent les *kirtan*, sont en quête de sens. Ils ressentent le besoin de se connecter à quelque chose de plus grand qu'eux. De plus, ils retrouvent l'aspect communautaire. Ils forment un groupe et ont un but semblable (Cooke, 2009, p.67). Toutefois, la perspective de quête spirituelle n'est pas étudiée. Actuellement, nous ne sommes pas en mesure de comprendre comment les *kirtan* peuvent modifier et transformer une personne dans son cheminement spirituel.

Problématique

Avec l'arrivée de la sécularisation, les Occidentaux se sont tournés vers des alternatives dont les spiritualités orientales pour combler un besoin de paix et de bonheur. Ils ont trouvé d'autres philosophies de vie et d'autres voies pour répondre à leur quête de sens (Hervieu-Léger, 1996). Le yoga, la méditation ont été popularisés par différents acteurs sociaux tel que des sages venus de l'Inde et des Occidentaux ayant voyagé en Orient. De nos jours, un aspect de la philosophie hindoue qui était vaguement connu commence à prendre de l'ampleur. Les *kirtan*, chants hindous en sanscrit, font de plus en plus d'adeptes au Québec. Ils peuvent être définis comme: «a call-and-response form of devotional chanting consisting of the repetition of Sanskrit-based *mantra* and the Sacred Names». (Vaughn, 2010, p.17) Bref, ce sont des chants et des *mantra* qui évoquent le nom de différents dieux hindous et qui ont pour objectif de développer le côté dévotionnel et d'ouvrir le cœur de chaque être humain au divin (Sivananda, 2010, Sadhana, p.345⁴).

Auparavant, ils étaient chantés dans les lieux sacrés, tels que les *ashram* et quelques fois dans des centres de yoga à vocation spirituelle. Présentement, quelques organisations veulent faire découvrir ces chants au grand public et rassembler des gens qui ont le même intérêt : Festival de musique de Yoga de Montréal (2015), *Bhakti in the wood* (Porter, 2015), Breakfast *Bhakti* Club (Tucker, 2012), etc.

Les gens se rassemblent souvent pour y vivre des expériences spirituelles accompagnés par des musiciens jouant de la guitare, des *tabla* et de l'harmonium lors de concerts, de festivals ou dans des centres de yoga. Les Québécois.es s'ouvrent de plus en plus à ce type de chants qui diffèrent des chants religieux chrétiens par leur tonalité et par leur rythme. Il n'y a actuellement aucune donnée concernant le nombre de groupes ou d'adeptes de *kirtan* au Québec.

Aucune recherche sur le sujet n'a été réalisée jusqu'à ce jour au Québec. Quelques-unes ont été effectuées aux États-Unis, (Cooke, 2009; Black, 2008; Del Campio, 2012; Puyang-Martin, 1996; Vaughn, 2010; Brown, 2012) mais vu la situation historique religieuse du Québec et du caractère distinct des Québécois.es⁵, il est fort possible d'observer des différences dans les résultats. Il est donc pertinent d'entreprendre une étude sur ce nouveau sujet. Elle apportera un regard critique sur

⁴ Toutes les références de Sivananda et de Vishnudevananda sont des sources internes provenant « The divine life society » et des « Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta ».

⁵ Voir chapitre un, partie 3 (1.3)

la situation des *kirtan* au Québec. C'est un sujet d'actualité et plusieurs questions pertinentes pourront y être développées telles que les expériences que les gens vivent lors de l'écoute des *kirtan*. L'étude abordera les contours spirituels des Québécois.es qui pratiquent les *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel dans le cadre d'une formation de professeur.es de yoga *Sivananda* d'une durée d'un mois. Notre question principale est quelle influence ont les *kirtan* sur le cheminement spirituel des étudiant.es de yoga québécois lors d'une formation de yoga intensive?

Tout au long de la recherche, nous parlerons de spiritualité et non de religion. Autrefois, la spiritualité était associée aux institutions religieuses. Aujourd'hui, elle fait partie intégrale du monde contemporain.

Campée traditionnellement à l'ombre des institutions religieuses, la spiritualité prend de nouvelles formes et figures ; plurielles, dynamiques, éclatées, celles-ci débordent souvent les frontières confessionnelles et s'inscrivent ailleurs et autrement dans la réalité humaine. Sous un mode mineur ou majeur, la spiritualité anime de son souffle différentes sphères de la vie allant de l'univers artistique au monde médical jusqu'à devenir un art de vivre pour plusieurs. (Dumas, Pleshoyano, 2010, p.5)

La spiritualité peut se retrouver dans toutes les sphères de la vie et elle est pratiquée à plusieurs endroits non seulement dans une institution religieuse. Pensons au chemin de Compostelle et au contact de la nature, la spiritualité est présente là où un individu entre en contact avec le transcendant⁶. Nous pouvons définir la spiritualité comme une relation intime qu'un individu vit avec Dieu tout en vivant avec sa communauté (Dumas, Pleshoyano, 2010). C'est une façon de vivre, une philosophie de vie remplie de joie et qui donne un sens à sa vie. C'est aussi « un accomplissement qui, en passant par le dépouillement de soi, s'enrichit de la rencontre de l'Autre et des autres ». (Dumas, 2010, p. 209) La communauté joue aussi un rôle important dans la pratique de la spiritualité. Un être spirituel a le désir d'être en relation avec son environnement.

Une saine spiritualité n'est pas un enfermement individuel et égocentrique, mais elle ouvre plutôt un espace relationnel avec les autres et avec Dieu ; la personne humaine est un être de relation appelé à vivre de Dieu tout en valorisant la dimension communautaire de l'existence. Il ne s'agit pas de faire comme si l'expérience spirituelle s'était réfugiée dans le passé monastique, religieux ou mystique et qu'il nous fallait simplement en faire l'histoire ou en mimer les gestes passés. (Dumas, Pleshoyano, 2010, p.8)

⁶ Dieu peut s'appeler de différentes façons : Énergie divine, force supérieure, conscience universelle, etc.

Une expérience spirituelle, c'est d'aller à la rencontre de Dieu et de soi par un cheminement d'introspection menant à une transformation du monde (Dumas, 2010). Dans cette recherche, les expériences recherchées seront en lien avec une connexion d'une énergie que l'on peut appeler Dieu. Celles-ci seront assez fortes pour transformer la personne ou sa façon de voir le monde qui l'entoure. Une expérience spirituelle peut être un bienfait à court terme tel de ressentir de la joie, de la tristesse, un sentiment de détachement du corps physique ainsi que de voir des lumières et des formes. De plus, plusieurs expériences spirituelles consécutives peuvent développer des bienfaits à long terme comme d'augmenter la confiance en soi, d'être plus ouvert, etc.

De plus, tout au long de la recherche, nous parlerons d'un cheminement spirituel. La spiritualité est une philosophie de vie, une rencontre avec Dieu. Selon le dictionnaire Larousse, un cheminement est une « progression lente et régulière. » (Larousse, 2019) Donc, nous pouvons dire qu'un cheminement spirituel est une « progression lente et régulière » vers une rencontre de Dieu. En effet, le chemin spirituel n'est pas rapide, les étudiant.es doivent y aller étape par étape. Swami Vishnudevananda compare le cheminement spirituel au parcours que l'on prend pour se rendre au Mont Everest.

The spiritual path is not one continuous climb to the top of the mountain, like climbing Mount Everest. Even climbing Mount Everest is not one straight path. There are many ups and downs and valleys and finding camps, coming back again, going to a second camp, third camp, fourth camp, and falling down, and breaking down, and climbing up. And slowly, slowly, after several ups and downs and going back and forth, they reach the top. (Vishnudevananda, 2009, p. 339)

Bref, le cheminement spirituel prend du temps et de la persévérance. Ce n'est pas une ligne droite, mais plutôt une ligne courbe qui évolue tranquillement vers le but recherché. Il est aussi régulier si nos efforts le sont tout comme l'alpiniste qui désire de tout son cœur atteindre le sommet de Mont Everest.

Quand nous pensons à progression, il y a nécessairement un début, un milieu et une fin, c'est-à-dire quelque chose à atteindre, un but recherché. Lors de nombreuses lectures, la quête spirituelle revenait à plusieurs reprises. Quête signifie « action de chercher ». (Larousse, 2018) Donc, une quête spirituelle, c'est le fait de vouloir atteindre Dieu ou la réalisation de soi. Dans cette recherche, nous utiliserons davantage le terme de cheminement spirituel qui inclut la quête spirituelle et qui est surtout lent et régulier.

Objectifs

Afin de mener à terme cette recherche, nous avons établi cinq objectifs. Tout d'abord, dans les chapitres un et deux, nous présentons les *kirtan* et l'*ashram Sivananda* en utilisant la littérature hindoue ainsi que les recherches précédentes. Ensuite, nous avons recueilli des données sur les expériences spirituelles des étudiant.es qui pratiquent des *kirtan* à la fin de la formation de professeur.es de yoga à l'*ashram Sivananda* par le biais d'entrevues. Dans le chapitre trois, nous décrirons les données recueillies des expériences spirituelles des aspirant.es professeur.es. Puis, dans le chapitre quatre, nous dressons un portrait de leurs expériences spirituelles dans une perspective de cheminement spirituel et nous établirons des liens avec la littérature.

Limites

Les personnes mineures seront exclues de la recherche puisqu'elles pourraient avoir de la difficulté à verbaliser et à exprimer leurs expériences spirituelles. Cette recherche porte sur la situation des *kirtan* au Québec. Nous avons donc interviewé des personnes qui vivent dans cette province depuis dix ans. Nous avons exclu les nouveaux immigrant.es puisqu'ils n'ont pas assez d'expérience dans le contexte contemporain québécois. Nous avons exclu les participant.es qui connaissent les *kirtan* depuis plus de cinq ans. La recherche est centrée sur les Québécois.es, ceux pour qui les *kirtan* sont une découverte depuis peu de temps.

Au début du mémoire, il est essentiel de décrire la pratique des *kirtan* traditionnelle et de découvrir comment les Occidentaux l'ont adaptée à leur milieu. Il était aussi important d'étudier les Écritures saintes hindoues telles que la *Bhagavad Gita*, *Srimad Bagavatam* et autre *Purana* pour comprendre ce qu'elles ont à dire sur les bienfaits des *kirtan* et sur la relation qui existe entre les dévoués et leurs divinités. Nous serons donc en mesure d'établir des liens entre ce que les étudiant.es ont vécu et ce que disent les Écritures. Compte tenu du fait que l'étude se déroulera à l'*ashram Sivananda* pendant une formation de professeur.es de yoga, le matériel d'enseignement relié aux *kirtan* sera présenté (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2005, p.8.3 à 8.25). Nous découvrirons la théorie enseignée pendant le cours. Nous serons en mesure de mieux comprendre les réactions des sujets et de leurs expériences spirituelles.

Méthodologie

Seulement les grandes lignes de la méthodologie seront présentées ici. Elle sera décrite et expliquée davantage au chapitre trois. Nous avons utilisé l'analyse de contenu afin d'analyser et d'interpréter les expériences spirituelles que les aspirant.es professeur.es vivent lors de l'écoute des *kirtan*. Par le biais d'entretiens semi-directifs, nous avons collecté des données qui nous ont servi à dresser un portrait des expériences spirituelles des sujets interrogés.

Comme nous ne pouvions point interviewer tous les aspirant.es professeur.es de la formation de yoga *Sivananda*, nous avons demandé des volontaires parmi le groupe francophone. Nous nous sommes assurés d'avoir un échantillon varié afin de bien représenter tous les étudiant.es par le choix de trois variables : l'âge (en bas de 30 ans et entre 30 et 60 ans), le sexe (femme, homme) et la relation avec les *kirtan* (connait les *kirtan* depuis un minimum un an ou moins qu'un an).

La recherche s'est déroulée à la fin de la formation de professeur.es de yoga au mois de juillet 2017 à l'*ashram Sivananda* situé à Val-Morin dans les Laurentides. Cet *ashram* fut fondé au début des années 1960 par Swami Vishnudevananda, un yogi originaire du sud de l'Inde. Il est arrivé en Occident à la demande de son maître spirituel dans le but de propager la philosophie yogique aux Occidentaux (Srinivasan, 2007, p. 14-15). La formation de professeur.es de yoga *Sivananda* d'un mois donne des outils aux étudiant.es pour trouver la paix à l'intérieur d'eux et devenir des leaders de paix mondiale (Srinivasan, 2007, p.16).

CHAPITRE 1

LES CARACTÉRISTIQUES DES *KIRTAN* DANS UNE PERSPECTIVE CONTEMPORAINE

1.1 Les quatre voies du yoga

En Occident, le terme « yoga » réfère généralement aux exercices physiques qui sont pratiqués dans des centres ou dans des studios de yoga. Cependant, le terme « yoga » a beaucoup plus de richesse et de signification. Les exercices physiques sont seulement une seule étape d'une des quatre voies du yoga. Le terme « yoga » est un mot en langue sanscrite, langue sacrée en Inde, un peu comme le latin en Occident. Il provient de la racine YUJ qui signifie « union » (Yogakanti, 2007; Vishnudevananda, 2000). « A method of practice leading to conscious of the human being (*Atman*) with the universal existence or *Brahman*. » (Yogakanti, 2007, p.220) C'est un ensemble d'exercices qui utilise tant le corps physique, le mental, la respiration, le cœur et l'intellect pour amener l'individu à un état de conscience suprême appelé la réalisation de soi.

En Occident, on parle souvent de l'union entre le corps, l'esprit et le mental pour définir le but du yoga. Cependant, le terme « union » fait référence à une union profonde entre l'âme individuelle qui réside dans chaque être humain (*Atman*) avec l'âme universelle ou une énergie cosmique appelée *Brahman* ou *Purusha* dépendant des écoles de pensées indienne. Ce sont les noms que les yogi.nis utilisent pour nommer Dieu. *Brahman* est généralement utilisé par les *jnana yogi.nis* tandis que *Purusha* par les *raja yogi.nis* (Sivananda, 2010, Raja yoga).

À l'aide d'une pratique rigoureuse et constante, l'individu est en mesure de se connecter à l'âme cosmique et parvenir à l'état du *Samadhi*. « State of unity with the object of meditation and the universal consciousness; final step in *raja yoga*; Self-realization. » (Yogakanti, 2007, p. 152) C'est l'étape ultime que tous les yogi.nis veulent atteindre, c'est-à-dire un état de transcendance, de paix, de concentration et d'union avec l'énergie cosmique. Plusieurs synonymes existent dans les différentes écoles indiennes et aussi dans la tradition bouddhiste : *Moksha*, l'illumination, réalisation de soi ou de Dieu, le *Nirvana*, etc. Le *Samadhi* est la dernière étape dans la voie yogique du *raja yoga*. Les différentes écoles de pensées utilisent d'autres termes mais l'état est le même. C'est le but à atteindre pour les yogi.nis qu'importe la voie choisie, un état difficile à décrire

puisque'il faut l'expérimenter pour mieux le comprendre, un état de bonheur éternel, de joie et d'une paix intérieure.

Quand les premiers maîtres yogis arrivèrent en Amérique vers les années 1960-1970 dont Vishnudevananda en 1957 (Gopala, 2013) et Srila Prabhupada Baktivedanta en 1965 (Rocheford, 1982), ils avaient le désir de partager cet art de vivre ancestral qui a permis à de nombreux individus d'atteindre un état de grâce suprême. Le yoga traditionnel comprend quatre voies principales dont chacune représente un aspect à développer de l'être humain. Quelques yogi.nis se concentreront sur une seule, d'autres pensent qu'un mélange de ses voies représente un exercice physique et spirituel complet pour atteindre la réalisation de soi. Les quatre voies sont égales dans le fait qu'elles permettent à des étudiant.es en cheminement spirituel d'atteindre la réalisation de soi. Elles existent en complémentarité afin de répondre aux besoins et à la personnalité de chaque yogi.ni (Chidananda, 2007, Shearer, 1993). Dû à ses propres inclinations, l'étudiant.e est porté vers une voie particulière (Sivananda, 2010, Sadhana).

Le *raja yoga* est l'approche scientifique⁷ où le mental est contrôlé. C'est une méthode systématique où chaque étape est bien décortiquée. C'est la voie la plus populaire en Occident puisqu'elle est considérée comme scientifique et concrète. Les yogi.nis utilisent le corps physique et la respiration dans les premières étapes pour atteindre le but suprême (Sivananda, 2010, Raja yoga). Le *jnana yoga* est l'approche intellectuelle. C'est la partie philosophique du yoga. Ceux qui aiment réfléchir, se questionner aimeront cette voie. Le *karma yoga* correspond aux gens d'action et à ceux qui aiment aider les autres. Ce sont des yogi.nis qui travailleront pour les autres sans attachement aux résultats. Puis, le *bhakti yoga* correspond au cœur, à la dévotion face à une force supérieure (Sivananda, 2010, Sadhana).

⁷ Où il y existe une logique et des étapes claires et comme une démarche scientifique. Le yogi.ni peut toujours situer dans quelle étape il est rendu. Il connaît celles qui vont suivre. Tout est systématique et bien expliqué.

1.1.2 *Raja yoga*

« *Raja yoga*, the royal path of mind control is the most comprehensive and scientific approach to God-Realization. » (Vishnudevananda, 2000, p.139)

Le *raja yoga* est une méthode scientifique et systématique et provient du célèbre texte de Patanjali, écrit il y a environ 2000 ans : *Les Yoga Sutras* (Shearer, 1993; Vishnudevananda, 2000). Il semble que Patanjali n'est pas celui qui a inventé ce yoga, mais plutôt celui qui a compilé et écrit cette philosophie en *sutra* : « a brief statement which explain the ancient spiritual text ; thread, string, line, cord, fibre ; short rule or precept ». (Yogakanti, 2007, p .179) Ce sont des vers qui sont remplis d'une grande sagesse. Plusieurs auteurs ont commenté les différents sutras pour que tous puissent bien comprendre la signification de cet enseignement. Il peut être ardu de comprendre les *Yoga sutra* sans commentaire et sans enseignement (Sivananda, 2010, Raja yoga). Cette ancienne philosophie se transmettait par voie orale avant la compilation du sage Patanjali (Tola, Dragonetti, 2005). Les *Yoga sutra* expliquent les différentes fonctions et états du mental⁸ ainsi que des outils et méthodes pour pouvoir le contrôler afin d'atteindre la réalisation de Dieu (Vishnudevananda, 2000).

Le deuxième *sutra* introduit bien le but de cet ouvrage : « *Yogas chitta-vrtti-nirodhah* ». (Yoga is restraining the activities of the mind⁹) (Vishnudevananda, 2000, p. 140.) Dans le but d'atteindre un état de grâce et de félicité absolue, le *yogi.ni* doit diminuer ses activités mentales par le biais d'une série de huit étapes qu'il doit suivre attentivement. L'état de félicité est appelé *Samadhi*. Il est atteint quand une personne n'a aucune pensée et est en connexion constante avec son âme (Dieu ou une énergie cosmique) (Sivananda, 2010, Raja yoga). Les huit membres (*anga*) sont aussi appelés *asthanga yoga*. En Occident, le terme *ashtanga yoga* représente une école de yoga, mais en fait, il signifie les huit membres (Asth :huit, anga : membre) (Vishnudevananda, 2000).

Les deux premiers membres sont les *yama* (les lois de la vie) et les *niyama* (les règles de la vie) qui sont similaires aux dix commandements dans les religions chrétiennes ou juives. Ce sont les bases de la vie d'un *raja yogi.ni*. Si les fondations ne sont pas solides, la pratique ne peut se construire et le *yogi* ne pourrait jamais atteindre le *samadhi*. De la même façon, une maison ne pourrait jamais résister à l'usure du temps et aux intempéries si sa base n'est pas bien construite et stable

⁸ Certains auteurs utilisent le terme esprit pour parler du mental (mind en anglais). Dans ce mémoire, nous utiliserons seulement le terme mental.

⁹ Nous utilisons le terme *Chitta* selon Patanjali qui signifie le mental et qui réfère au *antahkarana* dans la philosophie védantique.

(Sivananda, 2010, Raja yoga). Le yogi.ni ne peut méditer et avoir le mental calme et concentré s'il a blessé ou menti à un autre être humain. Il semble important de noter que les *yama* et les *niyama* ne sont pas toujours définis et pratiqués de la même façon dépendant des écoles de yoga et des maîtres spirituels¹⁰.

Il existe cinq *yama* qui « résument les qualités manifestées par les sages. Ils décrivent les caractéristiques inhérentes à la vie, vues par l'œil de la sagesse que confère l'illumination ». (Shearer, 1993, p.48) Tout d'abord, *ahimsa*, la non-violence est le premier *yama*, la base de tous les autres. C'est le fait de ne pas blesser un autre être vivant incluant soi-même par des mots, des pensées et des gestes. C'est un état d'amour, d'ouverture et de compassion (Shearer, 1993). Le yogi.ni doit être conscient de tous ses gestes, paroles et même pensées afin de s'assurer de ne pas blesser une autre créature vivante, que ce soit un être humain, un animal ou même une plante (Sivananda, 2010, Raja yoga). Les yogi.nis pratiquent aussi *satya*, l'honnêteté, le fait de dire la vérité dans toutes les circonstances. « The function of truth is to maintain harmony through trust. It is better to be silent than to tell a truth that will cause pain or that springs from a wrong motive. » (Vishnudevananda, 2000, p. 176) Quand le yogi.ni est honnête dans ses gestes et paroles, il règnera une harmonie et une paix autour de lui et en lui-même. *Asteya*, est le fait d'acquiescer nos possessions honnêtement et va main dans la main avec *satya*. Le yogi.ni ne volera point la propriété d'autrui et sera honnête. Par la suite, le quatrième *yama* est le plus controversé dans notre société moderne ; *Brahmacharya* qui signifie la voie de *Brahman*. Pour y arriver, le yogi.ni doit respecter une abstinence sexuelle totale tant dans ses gestes, ses paroles et ses pensées. Il est considéré que la voie pour atteindre l'union avec *Brahman* soit plus rapide et plus efficace si ce *yama* est respecté. Le yogi.ni transformera l'énergie sexuelle qui est l'énergie la plus puissante en une énergie spirituelle (Vishnudevananda, 2000). Finalement, le yogi.ni pratiquera *aparigraha*, le non-attachement aux objets matériels. Cela ne signifie pas de se débarrasser de tous nos objets et de vivre comme un moine itinérant (*Sannyas*). Mais, plutôt de ne pas s'attacher à nos possessions et être capable à tout moment de s'en débarrasser si le besoin se fait sentir. Ce *yama* fait aussi référence à ne pas surconsommer et à comprendre le véritable motif d'un cadeau, c'est-à-dire d'éviter les pots de vin (Shearer, 1993 ; Sivananda, 2010, Raja yoga).

¹⁰ Nous nous concentrerons sur les ouvrages de Vishnudevananda (2000), Shearer (1993) et Sivananda (2010, Raja yoga)

Les *niyama*, les règles de vie sont vécues de façon individuelle comparativement aux *yama* qui sont plus généraux et cosmiques. *Saucha*, la propreté, ou pureté fait référence au corps physique, mais aussi au mental. Les yogi.nis ont une hygiène de vie appropriée. Ils prennent soin de leur corps physique sans y être attachés. De nombreux exercices de nettoyage interne existent pour rendre leurs organes internes propres et en santé (Vishnudevananda, 2000). De plus, ils observent leur mental en prenant soin d'éloigner les pensées les moins pures (Shearer, 1993). Le contentement ou la satisfaction (*Santosha*) est le deuxième *niyama*. Le yogi.ni est tout simplement satisfait avec ce qu'il a présentement. Il est souriant, heureux et rayonne d'une joie intérieure (Vishnudevananda, 2000). « C'est l'état d'équanimité, dans lequel on voit les choses telles qu'elles sont réellement, non-déformées par l'attente ou les espérances. » (Shearer, 1993, p.52) Par la suite, les *tapas* sont des austérités que les yogi.nis font pour renforcer leur volonté. Les austérités peuvent être pratiquées à différents degrés. Cela peut être de se lever une heure plus tôt le matin, d'éliminer le café ou de méditer pendant une heure sans bouger. Les *tapas* augmentent la volonté du yogi à contrôler ses sens pour arriver à méditer confortablement avec un mental clair et concentré (Vishnudevananda, 2000). Le quatrième *niyama* est relié à l'étude de soi et à l'étude des livres spirituels (*Swadhyaya*). La lecture de textes anciens favorise la compréhension et aide à l'avancement spirituel puisque ces Écritures servent de guides quand les yogi.nis ont des interrogations dans leur pratique (Shearer, 1993). Finalement, le dernier et non le moindre qui complète *swadhyaya* est l'abandon complet à Dieu (*Isvarapranidhana*). La lecture aide à solidifier l'intellect mais n'aide pas le yogi à progresser davantage si la dévotion absolue n'est pas présente.

Quand la base est bien solidifiée, le yogi.ni est maintenant prêt pour entreprendre le troisième membre du *raja yoga* : les *asana*. Ce sont des postures qui doivent être stables et confortables, « Stira-sukham asanam ». (Sutra 41, Vishnudevananda, 2000, p. 181) C'est le yoga le plus populaire en Occident. Ce sont des exercices physiques qui aident à renforcer les muscles, à augmenter leur flexibilité, à éliminer les tensions musculaires et à favoriser la circulation de l'énergie. Le but des *asana*, c'est d'acquérir une posture assise confortable pour un très long laps de temps. Ils préparent aux futures étapes dont la méditation. Toutefois, ce ne sont pas des exercices physiques comme d'autres sports puisque le yogi.ni a comme but de les maîtriser complètement en restant stable, confortable et avec le mental concentré. Il n'y a aucune tension dans le corps ou dans le mental. Les muscles sont engagés, mais complètement détendus. Les *asana* peuvent être des postures assises mais aussi debout ou couchée tel que « l'arbre », le « chien tête-

en-bas », le « cobra », « l'aigle », etc. La relation entre le mental et le corps est important. Ce n'est pas seulement des exercices où le mental est ailleurs et vagabonde entre les pensées du passé et du futur. Il est complètement présent et concentré sur ce qui se passe dans le corps physique (Shearer, 1993; Vishnudevananda, 2000, 1988).

Quand le corps est maîtrisé et que le yogi.ni a un siège confortable et stable, il est prêt pour le *pranayama*. Généralement, le *pranayama* est traduit par le contrôle du souffle ou de la respiration. « En régularisant la respiration physique, le '*prana*' est contrôlé et ce procédé pour contrôler le '*prana*' subtil se nomme '*pranayama*'. » (Vishnudevananda, 1988, p. 249) Mais, comment peut-on définir le *prana*?

On retrouve cette énergie vitale dans toutes les formes de vie, de l'état minéral à l'homme. Le *prana* se trouve dans toutes les choses animées. Ce *prana* n'est pas conscience ou esprit, mais tout simplement une forme d'énergie que l'âme utilise pour ses manifestations matérielles ou astrales. [...] Le *prana* est présent dans toutes les formes de matière mais pourtant, il n'est pas lui-même matière. Il est l'énergie ou la force qui anime la matière. (Vishnudevananda, 1988, p. 249)

Bref, le *prana* est une énergie partout sur la terre. Nous l'absorbons par la respiration, par la nourriture que nous prenons et par l'énergie solaire. Donc, le yogi.ni peut « absorber » plus de *prana* à l'aide d'exercice de respiration appelé le *pranayama*. Quand il contrôle la respiration (inspiration, expiration et rétention), il peut augmenter son énergie vitale. Shearer, (1993, p.54) traduit même le *pranayama* par « l'accroissement de l'énergie vitale ». Quand le yogi.ni a accumulé une grande quantité de *prana*, il peut l'utiliser pour aider les autres. Il aura une bonne santé tant physique que mentale et canaliser cette énergie pour progresser spirituellement (Vishnudevananda, 1988). De plus, il y a un lien important entre la respiration et les pensées. Vishnudevananda (1988) propose un petit exercice pour expliquer cette situation. On place une horloge, un cadran ou une montre qui fait Tic-Tac proche de soi. On se concentre totalement sur ce bruit en éliminant les autres distractions. Que se passe-t-il? La majorité des gens vont retenir la respiration pendant qu'ils se concentrent. Donc, quand le yogi.ni retient sa respiration, il contrôle aussi ses pensées. Le *pranayama* le prépare à la méditation et au *samadhi*, les étapes ultimes du *raja yoga*.

Quand le mental est apaisé, les sens se tournent vers l'intérieur. *Pratyahara* est le « retrait des sens ». (Shearer, 1993, p.55) Dans la vie de tous les jours, les sens sont attirés vers des objets extérieurs. Les yeux regardent les voitures circulées, les oreilles sont attirées vers le chant des

oiseaux, la langue veut goûter à des mets succulents, le nez sent les différentes odeurs du printemps et la peau sent le vent frais et frisquet. Toutefois, pour méditer, les sens doivent trouver satisfaction à l'intérieur de soi dont suivra un bonheur et une joie absolue. C'est une étape qui se fait avec moins d'efforts. Il faut seulement bien aligner le mental et les sens suivront (Shearer, 1993, Vishnudevananda, 2000).

Dharana est l'attention du mental sur un objet pour une certaine période de temps. Ce n'est pas une concentration forcée, mais plutôt une attention ou une focalisation sur un objet donné (Shearer, 1993). Le mental n'est pas forcé à se concentrer. Détendu, il se concentrera lui-même par une pratique constante et régulière. Quand un yogi.ni est capable de se concentrer pendant une certaine période de temps sans effort, il atteindra la septième étape *dhyana* qui est la méditation. Le yogi.ni aura une seule pensée à la fois et restera concentré sur celle-ci pour un certain laps de temps. Le *samadhi* suit la méditation de près après plusieurs années de pratique. C'est un état d'une conscience pure et de félicité absolue (Shearer, 1993, Vishnudevananda, 2000).

Bref, cette série bien systématique de huit étapes amène le yogi.ni vers un état méditatif où il peut se connecter avec une force divine. En installant une fondation morale solide, il utilise son corps, sa respiration ainsi que son mental pour arriver au *samadhi*, l'étape ultime.

1.1.3 *Jnana yoga*

« A *jnana yogi* sees *Atman* everywhere through his eye of wisdom. There is absolutely no personal element in him. There is no thought of the self. He has not a bit of selfish interest. » (Vishnudevananda, 2000, p.103)

Le *jnana yoga* est l'approche intellectuelle où le yogi.ni utilise son intellect pour trouver la réponse à la question existentielle : « Qui suis-je ? » Swami Sivananda définit cette voie par : « the path of knowledge ; meditation through wisdom; constantly and seriously thinking on the true nature of the Self as taught by the *guru* ». (Sivananda, 2010, Yoga Vedanta dictionary, p. 73) C'est l'approche de la connaissance, de la sagesse, de la vérité ultime. Par une méditation constante, par une réflexion et introspection, le yogi.ni peut atteindre le but ultime du yoga, c'est-à-dire la réalisation de soi. C'est la voie la plus directe, mais aussi la plus difficile pour s'y rendre. Selon Vishnudevananda (2000), le yogi.ni doit avoir une fondation solide dans les trois autres voies avant d'entreprendre celle-ci. Par le questionnement correct (*Vichara*) et par la discrimination (*Viveka*) entre le réel et l'irréel qu'il développera lors de la pratique des autres voies, le *jnana yogi.ni* pourra comprendre la véritable philosophie du yoga. Il étudiera le *vedanta*, une école de philosophie indienne qui est basé sur les *Upanishad*, la dernière partie des *Veda*, une Écriture sainte très

ancienne. Le terme *vedanta* signifie littéralement : « End of *Vedas* ». (Vishnudevananda, 2000, p. 104) Les *Upanishad* existent depuis au moins 5000 ans avant AEC¹¹. (Atmashraddhananada, 2008) Personne ne peut dire exactement quand les sages vivant dans les forêts ont reçu cet enseignement. Les *Upanishad* sont « knowledge portion of the *Veda*; texts dealing with the ultimate truth and its realisation. *Upanishad* are mainly 108 in numbers, of which 10 are regarded most important ». (Sivananda, 2010, Yoga Vedanta Dictionnary p. 142) Ce sont des courts enseignements qui regorgent d'une sagesse immense. Cette philosophie se transmettait d'un maître à un seul étudiant.e à la fois. Elle était donc gardée secrète de la grande partie de la population (Ashokananda, 2008). L'étudiant.e demeura pendant plusieurs années avec son professeur pour comprendre cette philosophie.

Le *vedanta* repose sur le fait qu'il y a un seul dieu sans forme appelé *Brahman*. Il est la conscience absolue ou une énergie cosmique qui est présent dans toutes les formes. Il est la seule entité réelle qui ne change pas et ne changera jamais. Tout le reste n'est qu'illusion. Regardez pour un instant autour de vous, qu'est-ce qui ne changera jamais? Rien de ce que nous pouvons relier avec nos cinq sens. Le corps change, la nature change à chaque moment, les objets matériels aussi. C'est donc l'illusion cosmique appelée *Maya*. « The illusive power of *Brahman*; the veiling and the projective power of the universe. » (Sivananda, 2010, Yoga vedanta, dictionnary, p. 89) *Maya* crée une illusion de séparation, de différence et d'attachement au corps ainsi qu'au mental. Un individu pense qu'il est différent des autres, mais en fait, il est *Atman* (L'âme individuelle ou le soi) qui est en fait *Brahman*, la conscience universelle (Sivananda. 2010, Yoga vedanta dictionnary). Donc, s'il n'est pas ce corps, cet égo, ce mental, il est *Atman*, l'âme individuelle qui est immortelle et qui ne changera jamais. « We are deathless, and changeless and are the children of immortality. Once we gest convinced of this grand truth, our approach to life become positive and affirmative. » (Atmashraddhananada, 2008, p. 6) S'il connaît cette grande vérité, pourquoi a-t-il peur de souffrir et de la mort? Le yogi.ni apprend à voir la réalité telle qu'elle est et non comme il voudrait la voir ou comme il la voit à travers ses propres lunettes. Le yogi.ni se détachera de ses émotions pour avoir un regard objectif et extérieur à la situation. Il ne sera plus pris dans son problème, mais pourra s'aider lui-même puisqu'il le verra d'un autre œil. Après plusieurs années de détachement, de questionnement, de méditation, d'austérité et de réflexion, le yogi.ni pourra s'identifier à

¹¹ AEC: avant l'ère commune

Brahman, la conscience universelle. Il comprendra que tous proviennent de la même source, que nous sommes tous unis et que nous sommes éternels. Il verra donc sa vie de manière positive et acceptera les obstacles avec confiance et compassion.

Trois affirmations d'Adi Sankaracharya, un sage indien très célèbre pour le renouvellement du *vedanta*, résument cette philosophie. « *Brahman* alone is real, the world of illusion is unreal and the individual soul is nothing but *Brahman* itself. » (Vishnudevananda, 2000, p. 105) Bref, la seule entité réelle est *Brahman*, l'âme individuelle est aussi *Brahman*. Si le yogi.ni s'identifie à *Atman*, Il s'identifie aussi à *Brahman* qui est la conscience ultime, l'énergie cosmique. Puis, tout ce qui change est irréalité et le yogi.ni se détachera de ses choses matérielles. »

1.1.3 *Karma yoga*

« Work for the sake of work without any motive. » (Sivananda, 1995, p. XV)

Karma est un terme sanscrit qui provient de la racine « kri » qui signifie « action » (Centres internationaux de yoga Sivananda Vedanta, 2005). Ce sont les actions réalisées dans le passé, dans le présent et même celles qui seront faites dans le futur. Chaque action aura ou a eu un effet. C'est la loi naturelle de la cause et effet. Le *karma yoga* est le fait de réaliser des actions pour le bien des gens. Un *karma yogi.ni* vise à jouer un rôle dans le monde dans le but de purifier son cœur, son mental ainsi que ses actions passées afin d'atteindre la réalisation de soi.

Le *karma yoga* est une voie que tous peuvent pratiquer. Nul n'a besoin d'un intellect fort, d'une concentration absolue ou d'une dévotion totale pour Dieu. Un *karma yogi.ni* veut tout simplement servir et aider les autres. Cette voie est à la base des autres yogas (Sivananda, 1995). Elle purifie le cœur, augmente la concentration et prépare le yogi.ni pour d'autres yogas. C'est une pratique de service désintéressé. Un *karma yogi.ni* travaille tout simplement pour aider et servir les autres sans aucun autre motif. Il se détache des résultats de ses actions et les accepte comme un cadeau de Dieu avec équanimité¹². L'intention est la pierre centrale de l'acte posé. Si le motif premier est de réaliser l'action est d'aider les autres, c'est du *karma yoga* qu'importe les fruits récoltés. Swami Sivananda explique très bien cette voie. « The practice of *karma yoga* breaks the veil, removes the crust and causes expansion of heart. It purifies the heart. A *karma yogin* feels for others and serves them in a variety of way. He shares what he has with others. » (Sivananda, 2010, Sadhana, p.133)

¹² « a state of even-minded openness that allows for a balanced, clear response to all situations, rather than a response born of reactivity or emotion. » (Boccio, 2018)

Le terme du *karma yoga* est apparu pour la première fois dans la célèbre Écriture sainte la *Bhagavad Gita*¹³ (Bhagavad Gita, 2,47-48;6, 2). Cet ouvrage philosophique raconte la conversation entre le Dieu *Krishna* et son cousin Arjuna lors de la grande bataille épique *Mahabarata* qui raconte l'histoire entre deux clans ennemis les *Pandava* et les *Kaurava*. Au début de la bataille, Arjuna, le troisième frère des *Pandava* voit ses amis et membres de sa famille dans le clan ennemi. Il refuse de combattre. S'en suit une longue conversation philosophique entre le Seigneur *Krishna* et Arjuna sur plusieurs sujets yogiques dont le *karma yoga*. Arjuna se questionne sur les actions qu'il doit poser, sur son devoir et sur ses responsabilités dans le monde. Doit-il accomplir son devoir qui est de combattre ou de renoncer à tout et de se réfugier dans une grotte pour méditer? *Krishna* lui explique donc, qu'il doit réaliser son devoir sans attachement en remettant les fruits de ses actions à Dieu. « Donc, accomplis toujours sans attachement l'action qui doit être accomplie. Car, en accomplissant l'action sans attachement, l'homme atteint le suprême. » (3,19) Bref, le *karma yoga*, c'est de travailler sans attachement, de faire son devoir ou de prendre ses responsabilités pour le bien des autres ou de Dieu. Les motifs égoïstes seront éliminés et la pureté du cœur se réalisera. Nous retrouvons des *karmas yogi.nis* dans plusieurs religions et organismes humanitaires. Pensons à Mère Thérèse qui travaillait sans relâche pour le bien-être des enfants défavorisés de Calcutta.

1.1.4 *Bhakti yoga*

« It is the approach of pure love, which is poured upon the chosen deity, or aspect of god. » (Vishnudevananda, 2000, p. 133)

Le *bhakti yoga* est l'approche dévotionnelle où le cœur est ouvert et où les émotions sont canalisées pour devenir une dévotion pure : « *Bhakti* is the sacred, higher emotion of sublime sentiments that unites the devotee with the Lord. It has to be experience by the *Bhakta*. » (Sivananda, 2010, Sadhana, p. 340) Les personnes qui ont un côté émotionnel plus fort sont particulièrement attirées par ce type de pratique. Cette voie est ouverte à tous peu importe son origine ethnique, sa classe sociale ou son sexe. Nous retrouvons cette voie dans les différentes religions où les croyant.es prient, chantent et racontent des histoires concernant leurs dieux ou les différents représentants tels que les prophètes. Contrairement aux autres voies de yoga, les émotions sont acceptées et doivent être transformées en dévotion et en amour inconditionnel pour le Dieu ou l'aspect du Dieu choisi

¹³ « La *Bhagavad Gita*, souvent appelée cinquième *Veda*, est l'une des plus importantes Écritures sacrées du yoga [...] C'est un dialogue entre *Krishna*, incarnation divine et maître, et Arjuna, guerrier et disciple. [...] La *Bhagavad Gita* est une Écriture universelle s'adressant à tous quels que soient notre tempérament, l'époque et le lieu où que nous vivons. » (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2015, p. 7.7)

(Vishnudevananda, 2000). Quand les émotions inférieures sont canalisées par un amour inconditionnel, l'égo est alors mis de côté pour retrouver l'Unité avec la conscience universelle. Donc, le *bhakti yogi.ni* utilise la dévotion pour atteindre l'état d'union avec le divin. Il n'utilise pas son corps comme le *raja yogi.ni*, pas son intellect comme le *jnana yogi.ni*, seulement son cœur qui est ouvert totalement et une foi inébranlable à une énergie supérieure.

Quatre raisons peuvent attirées les yogi.nis à adopter cette voie (Bhagavad Gita 7, 16 ; Vishnudevananda, 2000). Tout d'abord, les gens peuvent demander de l'aide au divin quand ils sont en situation de détresse comme une maladie incurable. Pensons aux soldats, sur un champ de bataille qui veulent survivre à tout prix. Ils débiteront une relation avec Dieu pour lui demander de l'aide. Ensuite, dans une chanson populaire québécoise du groupe des Colocs : « Bon'yeu, donne-moé une job » (Les colocs, 1995), Dédé, le chanteur demande à Dieu de lui donner un travail, une « job » pour se sortir de sa situation financière exécrationnelle et lui promet d'aller à l'église tous les dimanches. Ceci est un bon exemple comment une personne se tourne vers Dieu pour acquérir un bien, de la richesse ou de l'amour. Puis, la curiosité est un motif qui attire plusieurs autres croyant.es. Ils veulent tout simplement découvrir Dieu ou une nouvelle religion. Finalement, la dernière raison, la plus pure, est celle de vouloir tout simplement aimer et de servir Dieu avec tout son cœur (Vishnudevananda, 2000).

Il existe différentes approches pour se connecter avec Dieu. Cela peut être d'entendre ou de lire des histoires de Dieu (*Sravaṇa*), de chanter le nom de Dieu (*Kirtana*), de se souvenir constamment du Seigneur (*Smarana*), de le servir (*Padasevana*), de l'adorer et de faire des rituels (*Archana*), de le prier et de se prosterner (*Vandana*), de développer une attitude de serviteur (*Dasya*), de développer une attitude d'amitié (*Sakhya*) et de s'abandonner complètement à sa volonté (*Atma-nivedana*). (Vishnudevananda, 2000; Sivananda, 2010, Sadhana).

1.2 2 Les *kirtan*

1.2.1 *Bhakti yoga* et historique

Le *bhakti yoga*, voie de la dévotion, incorpore plusieurs pratiques religieuses dans le but de développer un amour inconditionnel face à une divinité ou à une force supérieure. Un *bhakti yogi.ni* pensera totalement et exclusivement à Dieu. « L'adepte veut Dieu et Dieu seul. » (Sivananda, 1996, P. 55) Il chantera son nom, lira des histoires sur sa vie et surtout, aura un sentiment de dévotion totale. L'adepte aura comme seule pensée, Dieu et verra dans tous les êtres une image de celui-ci. Sa foi sera inébranlable. Il sera un instrument face aux mains du Seigneur. L'image qui illustre bien cette dévotion est *Krishna*, une divinité hindoue jouant de la flûte. L'air soufflé circule sans obstruction dans cet instrument. Les obstructions sont considérées comme l'égo qui empêche la volonté de Dieu de se faire dans un être humain. Le *bhakti yogi.ni* a un immense désir de se fondre et d'être comme une flûte pour que Dieu fasse lui-même sa volonté (Sivananda, 1996). Cette voie est ouverte à toutes et à tous, qu'importe sa classe sociale, son sexe ou son identité culturelle. Tous peuvent développer ce sentiment de dévotion. Il faut seulement penser à Dieu et à Dieu seulement. Selon Swami Sivananda (1996), c'est la voie la plus facile puisque comparativement au *raja yoga* et *jnana yoga*, le yogi.ni ne peut pas redescendre. Il n'y a aucun risque de chute. L'égo ne permettra pas à celui-ci de se diriger vers un cul-de-sac. Dans la *Bhagavad Gita*, *Krishna* dit : « Ceux qui, fixant leur mental sur moi, m'adorent constamment d'une foi suprême, sont, à mon avis, les meilleurs pratiquants du yoga ». (12;2) Soit en chantant, en pensant au Seigneur, en le servant ou même en lisant ses histoires, le yogi.ni se concentre totalement sur Lui et a une foi inébranlable. Pour celui-ci, cette voie est d'une importance cruciale et ceux qui la pratiquent sont ses serviteurs les plus loyaux.

Le *bhakti yoga* est très ancien et plusieurs saint.es indiens l'ont suivi à travers les siècles tels que Mira Bai, Raghvendra Swami, Ramakrishna Paramahansa, etc. (Sivananda, 2009). Nous retrouvons ses racines 500 ans AEC. Chaitanya Mahaprabhu circulait dans les rues en chantant le nom de *Rama* et de *Govinda*. Les gens lui répondaient en retour en chantant (Jonhsen et Jacobus, 2007). Mais, il faut attendre un siècle de plus pour qu'il fasse partie intégrante de la culture hindoue (Slawek, 1986). Les gens avaient un désir immense de partager leur dévotion et leur amour à une divinité particulière par le biais des *kirtan*. Le *bhakti* devenait de plus en plus populaire puisque tous

peuvent le pratiquer. Quelques lignées se sont formées pour prier les différentes divinités : *Vaishnavisme* (*Vishnu* et ses avatars), le *Shivaïsme* (*Shiva*) et le *Shaktisme* (*Devi*, la mère divine). Les prêtres *védique* utilisaient différentes prières ayant un rythme déterminé afin d'appeler l'énergie des divinités lors des *pujas*, c'est-à-dire des rituels (Beck, 2019).

Les *Purana*¹⁴ et les grands récits épiques (*Mahabarata* et le *Ramanaya*) ont favorisé ce mouvement. Les *purana* sur *Krishna* ont été particulièrement important quant au développement de cette pratique. Même aujourd'hui, ils font partie de la culture indienne. Les enfants hindous grandissent en écoutant et en lisant les nombreux *purana* sur les différentes divinités. Ceux-ci sont maintenant adaptés en bande-dessinés et en albums pour enfants (Chopra, 2015; Amar Chitra Kutra series; Little Krishna, the darling of Vrindavan).

Selon les textes sacrés, nous sommes présentement dans le *Kali yuga*¹⁵ où le *bhakti yoga* a un rôle important à jouer. Dans cette ère, il est extrêmement ardu d'acquérir les qualités divines et d'avoir une vie spirituelle active. « [L]'âge sombre où la spiritualité est réduite à son minimum, par les lois mêmes du développement du cycle humain, amenant une sorte de matérialisation progressive à travers ses diverses périodes. » (Guenon, 1989, p.23) Slawek aussi décrit de manière exacte cet âge où il est difficile de vivre. « The general state of deterioration, men were no longer capable of understanding the true meaning of ritual observances and introspective spiritual contemplation. » (Slawek, 1986, p.51) Bref, selon Slawek (1986), nous vivons dans un temps où les maladies et les conflits armés sont nombreux et où le matérialisme est une valeur importante. La spiritualité est mise de côté par la société. Il peut être ardu pour la plupart des humains de s'installer dans une grotte pour méditer afin d'atteindre la réalisation de soi. Le mental est plus difficile à contrôler dû aux nombreux obstacles que les personnes rencontrent lors de leur existence. La colère, l'attachement, la peur, la tristesse et l'ignorance font partie du quotidien et peuvent empêcher d'avoir une pratique stable de méditation. Toutefois, le *bhakti yoga* demande seulement d'aimer Dieu de tout son cœur. En aimant inconditionnellement, ces obstacles partiront plus facilement et il sera moins ardu d'accéder à la réalisation de soi. Cette voie est donc la plus simple et la plus directe dans l'ère actuelle.

¹⁴ «The *purana* are defined by the Indologists as a class of Sanskrit literature that deals with the five theme of creation, recreation, genealogy, Manu-cycle of times and history of dynasty. » (Das, 1968, p. 141)

¹⁵ Un *yuga* est un ère ou un Âge. Le *Kali yuga* dure 432 000 ans. Avant le *Kali yuga*, il y a eu le *Dvarapa yuga*, le *Treta yuga* et le *krita yuga* (Sivananda, 2000).

1.2.2 Définition et caractéristiques

« *Kirtan* is the universal language of spirit, the song of the soul. » (Jonhsen et Jacobus, 2007, p.8)

Parmi toutes les pratiques reliées au *bhakti yoga*, notre recherche se consacre sur les *kirtan*, c'est-à-dire les chants dévotionnels. Le terme « *Kirtan* » provient de la racine sanscrite *kirti* qui signifie glorifier ou prier (Beck, 2019 ; Puyang-Martin, 1996). Ce sont des chants à répondre reliés à une divinité hindoue ou à un *Guru*¹⁶. Ils sont généralement écrits en sanscrit, une langue sacrée provenant de l'Inde. Selon Vaughn, les *kirtan* sont : « a call-and-response form of devotional chanting consisting of the repetition of Sanskrit-based *mantra* and the Sacred Names ». (Vaughn, 2010, p.17) Les *kirtan* peuvent aussi être définis comme : « Singing, chanting and praising the divine ». (Jonhsen et Jacobus, 2007) Ce sont des chants dévotionnels qui permettent aux individus de prier le divin et d'avoir une connexion avec leur âme. Ils permettent d'ouvrir son cœur à une force supérieure et de transcender le mental. Ils ont le même but que les hymnes dans le Christianisme et les chants soufis dans l'Islam. Les chrétiens se sentaient bien après avoir entendu des chants sacrés en latin sans comprendre la signification. Les *kirtan* ont les mêmes effets (Ashley-Ferrand, 1999).

Tout le monde peut chanter et se laisser entraîner dans la musique. L'important n'est pas d'avoir une bonne voix, c'est de chanter avec son cœur, de s'ouvrir à une force supérieure ou de laisser son âme s'exprimer par le biais de sa voix. Malgré le fait que les chants réfèrent à des divinités hindoues, tous peuvent chanter qu'importe son origine religieuse, ethnique ou sociale.

Un *kirtan* peut durer entre 5 et 40 minutes. Un leader assis au sol accompagné de certains instruments comme un harmonium joue un rôle important. Il est en charge du *kirtan* et amène les participants au plus profond d'eux-mêmes (Vaughn, 2010 ; Del Campio, 2012). Le leader chante un vers, et la foule lui répond avec conviction et dévotion. La même phrase peut se répéter plusieurs fois. Par exemple, « *Om Namah Sivaya* » peut être répété continuellement pendant plusieurs minutes sur des rythmes différents. Le *kirtan* peut débuter tranquillement, accélérer pour atteindre un climax puis redescendre en intensité pour que les gens puissent s'intérioriser et ressentir l'énergie créée (Vaughn, 2010; Del Campio, 2012). C'est un lieu pour entendre ce que l'âme a à dire par l'expression de sa voix. Il faut simplement se laisser aller et faire résonner les sons sacrés

¹⁶ « A spiritual master of teacher, who initiated disciples into spiritual life. » (Rocheford, 1989, p.179) En Inde, les *guru* sont vus et représentés comme des divinités.

au plus profond de soi. Le terme « *bhajan* » est aussi utilisé pour parler des chants dévotionnels. Il provient de la racine « *bha* » comme les termes *bhakti* et *bhagavan* (Seigneur) qui réfère à partager ou à participer (Beck, 2019). La différence entre *kirtan* et *bhajan* diffèrent selon les auteurs et les communautés indiennes. Plusieurs disent que c'est des synonymes, d'autres comme Puyang Martin (1996) et Howard (2002) font une distinction entre l'Inde du nord (*Kirtan* ou *Nama-kirtan*) et l'Inde du Sud (*Bhajan*). Quant à la recherche de Slawek (1986), pour quelques communautés indiennes, les *kirtan* sont reliés au Dieu *Krishna*. Quant aux *bhajan*, ce sont des chants dévotionnels plus généraux qui peuvent énumérer le nom de d'autres divinités. De plus, il croit que les chants *Nirguna* (abstrait ou non relié à une divinité) devrait être des *bhajan* et non des *kirtan*¹⁷ (Slawek, 1986).

1.2.3 Mantra et pouvoir des sons : langue sanscrite

Le sanscrit, langue sacrée indienne, est l'une des plus ancienne de la planète. Elle est utilisée dans les textes anciens indiens tels que les *Veda*. Elle est considérée comme une langue indo-européenne « morte » puisqu'elle n'est plus utilisée aujourd'hui pour communiquer couramment (Ashley-Ferrand, 1999 ; Vaughn 2010). Toutefois, elle est utilisée lors des cérémonies religieuses hindoues. Les prêtres répèteront des prières ou des *mantra* dans cette langue pour établir la connexion avec une divinité particulière. C'est considéré comme le langage des dieux, similaire au latin dans la religion chrétienne. En Occident, on le retrouve particulièrement dans les termes yogiques, dans les *mantra* et les prières.

Les *mantra* sont des sons ou des phrases en sanscrit qui doivent être répétés pour ressentir une énergie particulière. Le terme « *mantra* » provient de la racine « *man* » qui signifie *manas* (Le mental ou penser) et « *tra* » qui signifie outil. Donc, un outil pour aider à calmer et transcender le mental afin d'atteindre la réalisation de soi (Ashley-Ferrand, 1999 ; Puyang-Martin, 1996). C'est une énergie particulière condensée dans un mot ou un groupe de mots qui permet de se connecter avec une énergie particulière (Vishnudevananda, 2000). De plus, les *mantra* permettent de nettoyer les différents *chakra* et d'élever la *kundalini*¹⁸. Les *chakra* sont des centres d'énergie situés dans le corps astral au long de la colonne vertébrale. « They are consciousness, with specific tones of

¹⁷ Dans cette recherche, nous utiliserons seulement le terme « *kirtan* ».

¹⁸ « *Kundalinî* est un aspect de la *Shakti* considérée comme force cosmique : c'est, pourrait-on dire, cette force même en tant qu'elle réside dans l'être humain, où elle agit comme force vitale ; et ce nom de *Kundalinî* signifie qu'elle est représentée comme enroulée sur elle-même à la façon d'un serpent. » (Guénon, 1989, p. 35)

awareness and bliss, as well as storage places for the subtle, vital energy. » (Vishnudevananda, 2000, p. 92) À l'aide de pratiques yogiques, la *kundalini* s'élève tel un serpent et passe d'un *chakra* à l'autre jusqu'au sommet de la tête où la connexion s'établit avec *Brahman*, la conscience universelle.

Les *mantra* peuvent être seulement une syllabe tel que « *Om, Ram, Hrim, Aim* », une phrase ou même une courte prière. L'important est qu'ils proviennent du sanscrit, reçus par les sages lors de méditation profonde et sont répétés afin d'établir la connexion avec l'énergie mystique invoquée. Les *mantra* peuvent se répétés verbalement et mentalement. L'effet est plus grand si le yogi.ni pratique la répétition de son mantra mentalement. Cette pratique est appelée *japa*. Toutefois, pour débiter et pour augmenter la concentration, il est essentiel de les dire à haute voix (Vishnudevananda, 2000).

Il existe deux grandes catégories de *mantra* : les *mantra saguna* (avec forme) et les *mantra nirguna* (*mantra* abstraits). Généralement, les *mantra saguna* sont plus faciles puisqu'ils font référence à une forme, c'est-à-dire une divinité particulière. Quant aux *mantra nirguna*, ils font référence à l'absolu, le non-manifesté ou *Brahman*. Ils sont plus ardu car le yogi.ni doit se concentrer sur une énergie qui ne peut pas être reliée avec les cinq sens. « La difficulté pour ceux qui se concentrent sur le non-manifesté, est plus grande car avoir comme but le non-manifesté est très difficile pour les êtres incarnés. » (Bhagavad Gita, 12 ; 5) Il est toutefois possible de méditer sur un *mantra nirguna*, mais le yogi.ni doit avoir une concentration inébranlable et être capable de se détacher de son corps physique et du monde matériel.

En répétant un *mantra saguna*, on fait référence aux qualités divines recherchées (Save-Munda, 2002 ; Vishnudevananda, 2000). Il existe d'innombrables *mantra* pour correspondre aux différents caractères humains. Par exemple, une personne aimant le silence et la pratique individuelle sera attirée par l'énergie de *Siva*. Au contraire, un yogi.ni joyeux, sociable et aimant la compagnie des autres choisira plutôt un *mantra* relié à la divinité de *Krishna*. Le yogi.ni peut même visualiser la divinité pendant le *japa*. Il est essentiel de bien prononcer chacun des mots et d'avoir le rythme requis pour recevoir totalement les bienfaits.

Les *mantra nirguna* (sans forme) sont des *mantra* abstraits qui ne réfèrent à aucun cas à une divinité particulière. Ils peuvent être des *bija mantra*, c'est-à-dire une syllabe sanscrite qui renferme une énergie mystique ou des formules *védantique* (Vishnudevananda, 2000 ; Vaughn, 2010). Les

*rishis*¹⁹ ont reçu ses sons lors de méditation profonde. Les *bija mantra* ont une énergie particulière profonde et font partie intégrale des autres *mantra*. C'est la base des *mantra* et des *kirtan* (Vaughn, 2010). Généralement, ces *mantra* ne sont pas donnés à des yogi.nis débutants puisqu'ils génèrent une énergie puissante et sont totalement abstraits. Un célèbre *Bija mantra* est le son « OM » que l'on entend souvent dans les studios et centres de yoga. C'est une vibration de Dieu. Tout provient de ce son. «The universe has come from OM, rests in OM and dissolve in it. » Vishnudevananda, 2000, p. 78) Ce son est à la base de la création de l'univers. Il renferme trois lettres : « A U M ». Le « A » représente l'état d'éveil ou le monde physique, le « U », l'état de rêve, le monde astral et mental et le « M », un état de sommeil profond et qui transcende l'intellect (Vishnudevananda, 2000). D'autres *mantra nirguna* existent, mais ne sont pas des *bija mantra*, ils sont plutôt des *mantra védantique* tels que *Soham* (Je suis ce que je suis) et *Aham Brahma Asmi* (Je suis *Brahman*).

Traditionnellement en Inde, c'est le *guru* qui choisissait le *mantra* approprié pour son élève en tenant compte de son caractère et de ses caractéristiques personnelles. De nos jours, en Occident, il est possible d'aller voir un professeur.e pour être initié à un *mantra*. Toutefois, l'initiation n'est pas nécessaire puisque tous peuvent se choisir un *mantra* et le pratiquer. Mais, elle favorise la connexion avec le professeur.e et ses enseignements. De plus, elle permet de donner à l'étudiant une force intérieure pour entreprendre cette pratique. L'étudiant.e s'assure ainsi de bien prononcer chacune des syllabes de son *mantra*.

Les *mantra* ont un effet calmant, favorisent la concentration et permettent d'entreprendre une connexion avec une force divine. En le pratiquant, le yogi.ni a une seule pensée à la fois, celle du *mantra* et de l'énergie invoquée qui vont de pair. Le yogi.ni pratiquant la répétition d'un *mantra* est calme, réénergisé et apprend à se détacher des situations difficiles ainsi qu'à voir la vie autrement. Il comprend mieux le but de sa vie et prend ses décisions plus facilement. Selon les spécialistes, les *mantra* ont aussi un effet sur le corps physique et sur certaines maladies (Ashley-Ferrand, 1999; Save-Mundra, 2002; Vaughn, 2010). Ils permettent d'élever la vibration d'un individu jusqu'à la connexion avec le divin. Les *mantra* nettoient le mental de toutes ses impuretés pour devenir un miroir qui est complètement propre et d'où se reflète l'âme de la personne (Vishnudevananda, 2000).

¹⁹ « Sage, seer of truth » (Sivananda, 2010, Yoga Vedanta Dictionary p. 114)

1.2.4 Différence entre *kirtan* traditionnels et occidentaux

En Inde, les *kirtan* font partie intégrante de la vie des citoyens. Dès son jeune âge, l'enfant est amené à chanter et à participer aux différentes cérémonies religieuses. Il ira au temple pour prier et offrir des offrandes. Il grandira dans un monde où la religion fera partie intégrante de la vie familiale et sociale. Pour lui, les chants seront intégrés dans sa vie facilement et seront reliés automatiquement aux différentes divinités. En Occident, les chants n'ont pas de connotation religieuse. Les participant.es ne connaissent pas ou peu les différentes divinités chantées (Cooke, 2009). Bien sûr, quelques-uns s'intéresseront davantage à leur origine, mais la majorité n'y plongera pas d'avantage. Toutefois, les participant.es seront en mesure de ressentir les différentes énergies (Del Campio, 2012). Le rôle du leader est important. S'il prend le temps d'expliquer concrètement les qualités de la divinité chantée, les participant.es peuvent s'y concentrer et rentrer en contact avec l'énergie propre à celle-ci. Par exemple, si le chant est relié à *Ganesha*, les participant.es pourront se concentrer sur l'élimination des obstacles dans leur vie. (Del Campio, 2012). Les qualités divines incarnées par la divinité chantée prennent alors toute son importance.

Les *kirtan* sont écrits sur des gammes particulières et déjà établies appelés des *raga*. Les gammes utilisées n'ont pas été choisies au hasard. Elles ont été établies pour amener une atmosphère particulière et dévotionnelle. Cela favorise l'apparition de sentiments profonds dans chaque individu qui écoute ce *kirtan* (Beck, 2019). Toutefois, en Occident, les chanteurs font leurs propres gammes et modifient le rythme de certains *kirtan* traditionnels (Del Campio, 2012). Ils peuvent même mélanger des rythmes de musiques locales et populaires aux *kirtan* traditionnels indiens. Ils conserveront les mots, mais le rythme et le style seront modifiés.

Les *kirtan* traditionnels sont chantés en premier par un leader qui est généralement assis au sol accompagné par un harmonium. D'autres musicien.nes peuvent aussi l'accompagner sur scène avec des instruments de musique indiens tel que le *sitar*, le *tamboura* et les *tablas*. En Occident, d'autres instruments sont ajoutés tels que la guitare, le drum, etc. (Del Campio, 2012; Cooke 2009). Un mélange d'instruments tant orientaux qu'occidentaux peuvent faire partie des différents *kirtan* que l'on entend en Amérique. Les chanteurs occidentaux ne prononcent pas toujours correctement la langue sanscrite afin que les gens aient plus de facilité à chanter (Cooke, 2009). Par exemple, il y a une différence entre le « S » et le « Ş » dans la façon de les prononcer. Pour les Occidentaux, l'important est de chanter avec son cœur. La prononciation ne rejoint pas l'essentiel.

1.2.5 Historique des *kirtan* en Occident

Les *kirtan* sont relativement nouveaux en Occident. Avant 1960, ils n'étaient pas connus par la population. Avec l'arrivée de la sécularisation et des maîtres spirituels indiens en Amérique autour des années 1960-1970, les *kirtan* ont commencé à se faire connaître par la communauté hippie et yogique. Le mouvement ISKCON est probablement celui qui a popularisé le mieux certains *kirtan* dont le célèbre : « *Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare Hare, Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*²⁰ » (Cooke 2009 ; Black, 2008 ; Brown; 2012). C'est un Indien au nom de Srila Prabhupada Baktivedanta, faisant partie de la tradition des *Vaishnavite* qui a fondé le groupe ISKCON à New-York en 1965. Il partira de Calcutta à la demande de son professeur pour enseigner la Conscience de *Krishna* aux Occidentaux. À New-York, il initiera 19 disciples lors de sa première année. Il fondera un autre temple à San Francisco dans un quartier hippie. L'organisation prendra un autre tournant. Il y aura en deux ans entre 150 et 200 nouveaux membres. C'est un environnement fertile pour ISKCON puisque ce quartier de San Francisco est rempli de jeunes hippies voulant entreprendre une quête spirituelle (Rochefort, 1982).

La principale pratique de cette organisation est le *kirtan*, dont le *Maha Mantra*. Les gens sortaient dans les rues accompagnés d'instruments de musique en chantant ce *mantra*. Voilà pourquoi les gens de cette organisation seront communément appelés les : « *Hare Krishna* ». À ces débuts, ce groupe était généralement fermé et replié sur lui-même. Les *kirtan* se sont fait connaître à partir de ce groupe, mais étant vus par la grande partie de la population occidentale reliée à un groupe sectaire et religieux (Rochford, 1982). Georges Harrison des Beatles a aussi contribué à faire connaître ce *kirtan* en le chantant et en l'enregistrant sur ses disques : « *My sweet lord* » et « *The Radha Krishna temple* » (Cooke, 2009). D'autres maîtres spirituels indiens arrivèrent en Occident autour des années 1960-70 pour enseigner les différentes facettes du yoga dont le *kirtan* et les *mantra* : Vivekandanda, Vishnudevananda, Swami Rama, Ravi Sankar, Maheshyogi, etc. (Cooke, 2009). De plus, quelques Occidentaux voyagèrent en Inde et ramenèrent avec eux des éléments importants de la philosophie yogique. Pensons aux Beatles qui étudièrent avec Maharishi Mahesh Yogi et qui ramenèrent de l'information sur la méditation transcendante (Del Campio, 2012 ; Save-Mundra, 2002).

²⁰ Nous allons y référer sous le nom de *Maha Mantra* qui signifie le grand *mantra*.

Les gens connaissaient les *kirtan*, mais ils étaient généralement associés à un culte ou à une idéologie particulière dont ISKCON. Il faudra attendre les années 1990 pour une nouvelle remontée. Le yoga, en particulier les *asana*, est devenu de plus en plus populaire. Beaucoup de centres et de studios ouvrirent leurs portes (Del Campio, 2012 ; Cooke, 2009). Le yoga se transforma et s'adapta à la culture occidentale. Il n'a pas été mis à part de la société de surconsommation. Plusieurs nouveaux types de yoga se sont fait connaître dont le *Bikram* yoga²¹, le yoga *Vinyasa*²², *Ienkar* yoga²³, le *Kundalini* yoga²⁴, etc. Les professeur.es inventent leur propre style de yoga. Même aujourd'hui, de nouvelles techniques apparaissent : « yoga bière²⁵, yoga chèvre²⁶ ». L'accent est surtout mis sur les exercices physiques pour augmenter en force et flexibilité. Quelques lignées tel que le *Yin* yoga se concentre davantage sur la respiration et sur l'introspection. Le lien entre le corps et le mental est extrêmement important.

Dans certains centres ou studios de yoga, des soirées de *kirtan* font jour (Del Campio, 2012; Cooke, 2009). Généralement, les étudiant.es sont attirés par le yoga soit pour le côté physique ou mental, c'est-à-dire pour diminuer leur stress et pour contrôler leurs émotions. Toutefois, après un certain temps, quelques-uns veulent se diriger vers une voie plus spirituelle. Ils ressentent donc le besoin de se rassembler pour chanter ensemble quelques *kirtan* sans dénomination religieuse pour se connecter à leur âme et se sentir calme et serein. Les participant.es n'ont pas à faire partie d'un groupe religieux ou spirituel pour participer à une soirée de *kirtan*. Tous sont les bienvenus.

Plusieurs chanteurs popularisent ce type de musique. Pensons à Krishna Das, Deva Premal, Jai Uttal, Dave Stinger, etc. Nous retrouvons leur musique sur youtube, dans des magasins de style « Nouvel-Âge » et dans les différents centres et studios de yoga. Au Québec, quelques chanteurs dont MC Yogi popularisent et adaptent les *kirtan*. De plus, à Montréal, depuis 2012, est apparu le festival de musique de yoga et de bien-être (Zen Fest, 2018). Plusieurs artistes sont présents pour partager leurs chants. Il est aussi possible d'assister à des cours de yoga et des discours spirituels pendant ce festival. Dans la région de l'Outaouais au Québec, à chaque année, des individus se rassemblent à la campagne pour une fin de semaine à chanter des *kirtan* (Bhakti in the wood, Porter,

²¹ Yoga fait dans une salle chauffée à environ 40 degrés Celsius en faisant 26 postures.

²² Yoga d'enchaînement de postures qui ressemble à une danse.

²³ Yoga qui se concentre davantage sur l'alignement du corps et la base de chacune des postures.

²⁴ Yoga qui se concentre davantage sur les techniques de respiration dans les postures en lien avec les différents *chakra*.

²⁵ Yoga qui consiste à faire des postures à l'aide d'une bouteille de bière.

²⁶ Yoga fait dans un endroit où les chèvres se promènent librement.

2015). Il est aussi possible d'apprendre à jouer de l'harmonium en ligne. Le *Bhakti Breakfast club* (Tucker, 2012) permet à des personnes intéressées à apprendre l'harmonium et la musique indienne par des cours en ligne. Il est possible de télécharger les partitions et la musique. De plus, à chaque mois, les participant.es reçoivent un disque à télécharger d'un chanteur de *kirtan*.

Bref, les *kirtan* grandissent en popularité dû à un besoin de certains Occidentaux concernant leur quête spirituelle. Ils ressentent le désir de se connecter à une force spirituelle sans pour autant rentrer dans une religion spécifique. Les *kirtan* sont ouverts à tous et sont généralement considérés comme spirituels.

1.2.6. Littérature et saints indiens

Dans la littérature hindoue, les termes *bhakti* et *kirtan* apparaissent pour la première fois dans la *Bhagavad Gita* et les *Bhagavata purana*, deux textes sacrés qui font partie de la tradition du *Vaishnavisme*. On y retrouve l'importance de cette pratique dans une perspective de quête du divin. « Following the directions given in the *Bhagavad-Gita* and the *Bhagavata-Purana*, *Bhakti* practitioners acknowledged devotional *Kirtan* and *Bhajan* as primary vehicles of personal access to the divine. » (Beck, 2019, p.13) Parmi toutes les pratiques reliées au *bhakti yoga*, les *kirtan* ont une place particulière et importante pour atteindre le divin. Dans les *Bhagavata purana*, il apparaît le deuxième à la suite des histoires reliées au divin. L'écoute des histoires ainsi que les *kirtan* sont les deux pratiques les plus faciles comparativement au service d'un temple, à la prosternation ou à l'adoration exclusive du Seigneur (Beck, 2019). Même un enfant peut écouter et chanter le nom de Dieu.

Plusieurs *purana* racontent comment des individus atteignent la réalisation de soi ou voit le Seigneur apparaître par une pratique constante et rigoureuse d'un *mantra* ou d'une prière. Par exemple, Narada, un sage, demande à un enfant de cinq ans appelé Dhruva de s'asseoir et de répéter avec foi le *mantra* suivant : « *Om Namoh Narayanaya*²⁷ ». « When this *mantra* is constantly repeated the Lord will grant you all your desires. This is called *bhakti yoga* and it is the easiest of the yogas. It is also very dear to *Lord Narayanaya*. » (Subramaniam, 2006, p. 94) Malgré les animaux sauvages qui circulent proche de lui, Dhruva continue de répéter son *mantra* avec une concentration inébranlable. Finalement, *Narayanaya* apparaît devant lui, le touche et l'enfant

²⁷ *Mantra* relié à la divinité *Vishnu*, qui préserve l'équilibre du monde (Vishnudevananda, 2000)

atteint l'illumination. La deuxième écriture sacrée, la *Bhagavad gita* est aussi chantée par de nombreux *bhakti yogi.nis*. Elle signifie littéralement « le chant du bienheureux ». (Guénon, 1989) Le bienheureux est *Krishna* qui enseigne à Arjuna le *karma yoga*, le *jnana yoga* ainsi que le *bhakti yoga*. Cet enseignement est en fait une conversation ou un chant qui résume la philosophie yogique.

Dans la *Bhagavad Gita*, le Seigneur *Krishna* dit à son cousin Arjuna : « Always chanting my glories, endeavoring with great determination. Bowing down before Me, the great souls perpetually worship Me with devotion ». (9;14) *Krishna* fait référence à plusieurs aspects du *bhakti yoga* en parlant des chants, des prosternations et de l'adoration avec dévotion face au Seigneur. « He who meditates on Me as the supreme personality of Godhead, his mind constantly engaged in remembering Me, undedicated from the path, he, O Partha, is sure to reach me. » (8;8) Si un *yogi.ni* a toujours en tête le Seigneur, soit qu'il pense à Lui, qui lit ses histoires ou qui répète son nom soit en chantant (*kirtan*) ou mentalement (*japa*) sans avoir aucune autre pensée, il peut trouver Dieu et se reposer complètement en lui. Il a alors atteint la réalisation de soi. Toutefois, pour y arriver, il faut contrôler le mental qui refuse de laisser son rôle de maître. « The mind is restless, turbulent, obstinate and very strong, O *Krishna*, and to subdue it, I think, is more difficult than controlling the wind. » (6;34) Afin de contrôler son mental, il y a des techniques qui sont plus faciles que d'autres comme les *kirtan* ou la répétition de *mantra*. Il est aussi important de noter que la *Bhagavad Gita* se déroule avant l'ère du *Kali yuga* (qui débute lors du départ de *Krishna* du monde terrestre). Déjà, Arjuna explique que le mental est extrêmement difficile à contrôler. Dans le *Kali yuga*, compte tenu des différentes caractéristiques, il est encore plus ardu à entreprendre et poursuivre une pratique spirituelle. Voilà pourquoi les *kirtan* deviennent de plus en plus essentiels et pratiques pour le développement spirituel. « According to the BP²⁸, the easiest method of evoking the divine presence in the *Kali Yuga* is *Samkirtan*, the congregational glorification and incessant repetition of God's name. » (Beck, 2019, p. 17) Bref, les *kirtan* sont une pratique spirituelle qui est présente depuis plusieurs années en Occident et que l'on retrouve en référence dans des textes sacrés. Ils permettent d'ouvrir son cœur, de se connecter avec une force supérieure dans le but d'atteindre la réalisation de soi ainsi que de contrôler son mental.

²⁸ *Bhagavatam Puranas*

1.2.7 Bienfaits des *kirtan* dans les recherches antérieures

Quelques auteurs états-uniens (Vaughn, 2010; Cooke, 2009, Del Campio, 2012) ont déjà entrepris des recherches sur les bienfaits des *kirtan*. Ils ont interrogé plusieurs participant.es lors de différents concerts de *kirtan* pour dresser un portrait général des sentiments ressentis lors de l'écoute de ses chants. Tout d'abord, les participant.es des différentes études ressortent qu'ils se sentent comme un enfant, joyeux, libre et innocent. En chantant les *kirtan*, ils ressentent une joie profonde et forte et se sentent libre comme un enfant (Vaughn, 2010). De même devant un restaurant d'ISKCON, il est inscrit : « Chant *Hare Krishna* and be happy ». (Cooke, 2009, p. 122) Donc, il existe un lien solide entre ces chants et la joie. Quand les participant.es chantent des *kirtan*, ils se sentent bien et heureux. La joie ne réside pas seulement dans le mental, mais aussi circule dans leur corps physique. C'est une énergie positive qu'ils retrouvent partout dans leur corps (Cooke, 2009).

Ils ressentent aussi une connexion ou un lien avec une force supérieure qui est nommée de plusieurs façons : une divinité, la mère divine, la source, une force supérieure, etc. (Vaughn, 2010 ; Del Campio, 2012). Pour établir cette connexion, il est essentiel d'ouvrir son cœur au divin. « When *kirtan* participants open their hearts through chanting, they become receptive to love and a communion with the Divine. » (Del Campio 2012, p. 18) Quand ils ouvrent leur cœur, ils transfèrent leur attention de leur tête à celui-ci. L'intellect prend une pause et les participant.es sont reliés à l'énergie du cœur. La connexion avec une énergie divine provient de la possibilité d'ouvrir son cœur à une force supérieure. S'en suit une relation profonde avec Dieu qui peut mener au *Samadhi* (Cooke, 2009). « La musique peut faire fondre le cœur de la personne la plus endurcie. Si quelque chose dans ce monde peut changer le cœur de la personne très rapidement c'est bien la musique. Nous l'utilisons dans le *kirtan Bhakti*, mais elle est dirigée vers Dieu plutôt que vers les plaisirs sensuels. L'émotion humaine est dirigée vers Dieu et notre amour de la musique n'est pas détruit. » (Centres internationaux de yoga vedanta Sivananda, p.8.3 pris dans Sivananda, The essence of Bhakti yoga, 1993)

Le contact avec le divin doit être établi en écoutant les *kirtan* attentivement. L'accès s'y fait facilement sans obstacle, comme nous l'avons souligné plus haut, un peu comme l'air dans la flûte de *Krishna* (Sivananda, 1996). Elle circule sans obstruction afin d'émettre une douce mélodie. En chantant les *kirtan*, les participant.es se sentent dans le moment présent. Être présent est revenu à

plusieurs reprises lors des interviews, ce qui signifie être complètement concentré sur le chant et se détacher du mental (Vaughn, 2010). Del Campio (2012) ajoute qu'ils ne sont pas conscients du temps qui passe. Le fait d'être dans le moment présent les amène dans un état méditatif où le temps n'a pas sa raison d'être.

Il y a donc, un détachement vis-à-vis l'identification de l'égo et du mental. Les participant.es se sentent comme si une autre personne chantait à leur place. Ce n'est pas eux (leur égo) qui participaient, mais leur âme (Vaughn, 2012). Le détachement se vit aussi avec leur corps physique. Quelques participant.es émettent qu'ils perdent la conscience de leur corps physique (Cooke, 2009).

Puis, les *kirtan* peuvent calmer le mental. « It was noted that entering into a meditative state using chanting as an entry point created a still mind quicker and with less effort than other methods that participants had tried. » (Vaughn, 2012, p. 83) Calmer le mental signifie aussi faire taire notre propre « langage interne », la petite voix qui nous juge et qui nous fait peur (Cooke, 2009). C'est le fait de lâcher-prise, de laisser ce langage s'exprimer sans attachement et de le laisser se calmer par lui-même.

En ayant un point de concentration externe, c'est-à-dire les chants qui peuvent être entendus et chantés, l'état méditatif arrive plus rapidement et plus facilement qu'une méditation où la concentration est davantage à l'intérieur telle la respiration (Vaughn, 2012; Cooke, 2009). Dans le *raja yoga*, la concentration (*Dharana*) arrive avant l'étape de la méditation (*Dhyana*) (Sivananda, 2010). Les participant.es émettent qu'il est plus facile de ressentir les bienfaits des *kirtan* que de la méditation qu'ils ont déjà essayée auparavant (Vaughn, 2012 ; Cooke, 2009).

Le fait de chanter en groupe supporte les participant.es spirituellement. Ils s'entraident mutuellement et cela favorise l'intériorisation et l'état méditatif. Quelques maîtres spirituels et chanteurs de *kirtan* dont Krishna Das et Ramana Maharshi abordent le thème du *satsang*²⁹ (Vaughn, 2010). Cela favorise l'effet de la communauté. Les personnes ressentent un besoin de se rassembler avec des gens qui ont des intérêts similaires (Cooke, 2009).

²⁹ « association with the wise, spiritual company. » (Vishnudevananda, 2015, p. 513) Rencontre ou assemblée où des étudiants ont le même but, celui de progresser spirituellement. Les pratiques sont différentes d'un *ashram* à un autre, mais le but est le même, être en compagnie de personnes spirituelles.

Plusieurs participant.es pensent qu'en chantant en sanscrit, c'est plus facile puisque ce n'est pas leur langue commune. Les chants deviennent donc, moins religieux et plus spirituels puisque les participants se concentrent davantage sur les sons et sur l'énergie provoquée que sur les différentes divinités. De plus, les effets sur le corps physiques sont aussi abordés, être plus en santé et diminuer les maladies puisqu'il existe une connexion entre le corps, le mental et l'esprit (Del Campio, 2012). Plusieurs participant.es rapportent qu'ils se sentaient dans un état méditatif proche d'une « transe ». Il ne qualifiait pas leur expérience comme une transe, mais ayant des signes similaires comme le fait de pleurer et de trembler (Cooke, 2009).

En résumé, ce sont les bienfaits généraux observés et analysés par les auteur.es (Cooke, 2009, Del Campio, 2012, Vaughn, 2010) lors de recherches antérieures sur les *kirtan*. Les participant.es aiment les *kirtan* puisqu'ils ressentent un sentiment de bien-être, d'amour et de connexion avec le divin. Ils ne se sentent pas seuls puisqu'une communauté est présente pour les accompagner lors de leur cheminement.

1.3 L'évolution des appartenances religieuses des Québécois de 1950 à 2018

1.3.1 Situation religieuse avant 1960 au Québec

Dans la première moitié du XX^e siècle, la spiritualité orientale ou développement personnel était peu connue au Québec. Aujourd'hui, ces nouveaux mouvements spirituels font partie de la scène religieuse québécoise. La tradition bouddhiste, le yoga, le tai chi, la méditation sont toutes des techniques connues par la grande partie de la population sans pour autant être pratiquées par tous et toutes. Que s'est-il passé dans le paysage religieux québécois pour que ce changement ait lieu en si peu de temps, d'une religion principale contrôlée par le clergé à une multitude de choix vis-à-vis de nombreux types de spiritualité?

Avant 1960, le catholicisme jouait un rôle important dans la vie des gens. Il menait et influençait la vie sociale et familiale des Québécois.es (Bibby, 2008). Ils se retrouvaient à la messe tous les dimanches et il était inconcevable de ne pas respecter les règles établies par le clergé. Celui-ci jouait un rôle important dans la sphère publique et privée des gens. Il contrôlait les institutions sociales, d'éducation et de santé dont les écoles et les hôpitaux. Il était l'autorité suprême chez les Québécois.es.

Compte tenu de l'histoire québécoise et de la domination de l'empire britannique sur la population canadienne-française, l'Église catholique a servi de protection à la culture, la religion et la langue de ceux-ci. (Meunier et Wilkins-Laflamme, 2011). La population se sentait en sécurité par le rôle joué par le clergé durant toutes ses années. Pendant que les autres pays occidentaux modifiaient tranquillement leur vision de la religion, le clergé québécois continuait de contrôler et d'influencer la vie des gens et les décisions de l'État.

Cette Église, du moins ses autorités et son clergé, et malgré quelques voix discordantes, avait alors un visage essentiellement conservateur : ses prédications faisaient grand cas des valeurs d'ordre et de soumission, de fidélité et de reproduction. [...] C'était une Église autoritaire, soucieuse de rectitude dogmatique et morale, aisément portée sur le contrôle et la censure. (Lucier, 2010, p. 20)

Ce n'était pas une Église où les valeurs modernes telles que la liberté et la subjectivité régnaient. Avec l'ouverture des Québécois.es sur le monde, ce type de religion plutôt contraignante devait laisser place à de nouvelles valeurs et styles de vie.

1.3.1 Situation politique et religieuse dans les années 1960- 1970 : révolution tranquille

La révolution tranquille et ses changements

Après l'époque sombre de Duplessis où le clergé avait un énorme pouvoir, le Québec entra dans une phase de changement appelée la révolution tranquille. Le changement sera vu dans plusieurs sphères dont politique, sociale et religieuse. Les Québécois.es ont commencé à désertir en masse les institutions religieuses catholiques dans les années 1960-1970. Par exemple, en 1965, 80% des Québécois.es allaient à la messe. En 1998, seulement 18,7% continuaient à y aller (Meunier et Wilkins-Laflamme, 2011). À partir des années 1970, le taux de pratique religieuse et du mariage ont grandement diminué.

Le changement est dû à une « sortie de la religion » du domaine public (Allard, 2010). Auparavant, la religion avait un rôle à jouer dans la vie collective des citoyens et dans les institutions d'éducation et de santé. Avec les nombreux changements des années 1960-1970, la religion est devenue une affaire privée pour chaque individu. Les gens avaient le choix de la pratiquer ou pas et le clergé ne contrôlait plus la vie publique de chacun des citoyens.

Au Québec, comparativement à d'autres pays occidentaux, le changement a été rapide et profond. « [L]à où la sécularisation comme privatisation du religieux, perte de crédibilité des institutions religieuses et chute de la pratique religieuse instituée, avait été le plus perceptible et persistante. » (Meunier et Wilkins- Laflamme, 2011, p. 684) En Europe, ce changement a eu lieu pendant environ 500 ans. Au Québec, selon Bibby (2008), l'Église catholique s'est vidée rapidement en cinq ans sans prévenir. Il n'y a pas eu de résistance de sa part. Elle s'est doucement enlevée du domaine public (Bibby, 2008). Pourquoi les gens ont-ils délaissé l'Église? La modernité a apporté plusieurs valeurs qui sont à l'opposé de celles véhiculées par le clergé dont la liberté. Les gens se sentaient obligés d'aller à la messe, c'est-à-dire que la religion n'était pas un choix. La religion imposait beaucoup de restrictions dans la vie privée et publique des gens. Selon Bibby (2008), lors de ses dernières années au pouvoir, elle a abusé de ceux-ci. Les Québécois.es ressentaient beaucoup d'hypocrisie de la part de l'Église. Ils voulaient gérer leur vie et être autonome (Bibby, 2008). De plus, avec l'arrivée de la science moderne et de ses valeurs, les gens ont commencé à se questionner davantage sur la doctrine catholique. Ils ont aussi appris que Dieu n'est pas le maître de tout qu'ils ont une certaine liberté (Musset, 2015). Cette modernité a apporté un nouveau phénomène de société, celui de la sécularisation qui est « un déclin de l'influence de la religion dans la vie collective des gens » (Bibby, 2008).

Le phénomène de la sécularisation

La sécularisation a changé la mentalité des Québécois tant au niveau social, politique, culturel et religieux. Plusieurs spécialistes (Bibby, 2008 ; Hervieu-Léger, 1996 ; Taylor, 2011) expliquent de façon différente ce phénomène de société. Taylor (2011) donne trois définitions de la sécularisation en mettant l'emphasis sur la troisième qui est plus concrète et plus précise selon lui. Premièrement, la sécularisation peut être vue comme la séparation de l'Église et de l'État. Par exemple, au Québec, de nouvelles institutions québécoises gérées par l'État ont vu le jour telles que les polyvalentes et les cégeps à la fin des années 1960. Avant, c'était le clergé qui gérait l'éducation et la santé. Tranquillement, le gouvernement a pris en charge ses domaines. L'Église ne s'ingérait plus dans le domaine politique. Son rôle revenait au domaine religieux seulement.

Puis, il y a eu une perte de pratique religieuse comme nous l'avons mentionné ci-dessus. Les gens ont déserté l'Église. Ils ne ressentaient plus le besoin d'aller à la messe et d'aller prier. Au Québec,

la sécularisation s'est déroulée plus tard compte tenu de son histoire particulière et de sa société distincte, il s'est ouvert au monde avec la révolution tranquille.

Finalement, la sécularisation peut être vue comme « le changement d'une société où il est impossible de ne pas croire à Dieu à une société où la foi est une possibilité parmi tant d'autres » (Taylor, 2011, p.15-16). Avant 1960, il n'est pas pensable qu'un Canadien.ne-français.e qui est né catholique affirme qu'il n'a pas la foi. Les gens n'avaient pas la liberté religieuse que l'on connaît aujourd'hui. Ils allaient à la messe et cela faisait partie de la culture et de la tradition québécoise. Maintenant, compte tenu de l'ouverture sur de nouvelles religions et spiritualités orientales, les Québécois.es ont de nombreuses possibilités au niveau de leurs croyances religieuses. «Aujourd'hui, l'individu choisit la vérité qui est bonne pour lui. » (Koussens dans Vallée, 2013) Cela représente bien la réalité québécoise dans cette ère de sécularisation. Selon Boisvert (2010), la troisième phase de la sécularisation de Taylor n'est pas encore totalement établie au Québec. Nous pouvons l'observer dans l'immigration qui apporte une grande diversité culturelle ainsi que sur le débat sur la laïcité. « En d'autres termes, le Québec n'a peut-être pas encore résolu le défi de l'incroyance ou, du moins, la question tout aussi déstabilisante de l'existence de multiples lieux ou sites de croyances. Cette grande diversité religieuse peut parfois devenir une source d'angoisse identitaire. » (Boisvert, 2010, p. 60) Pensons aux pourparlers sur la commission Bouchard-Taylor³⁰ qui ont remis en question les valeurs québécoises. Ce fut un grand débat dans la population. Les opinions étaient variées et le consensus fut difficile à obtenir. Doit-on accepter les différentes pratiques religieuses quand la majorité des Québécois.es ne pratiquent pas leur propre religion ou doit-on mettre de côté toutes les formes de spiritualité et de religion dans la vie publique de chaque individu? Nous pouvons observer que ce débat vient chercher quelque chose de profond dans la population québécoise. Cette dernière phase de la sécularisation est en train de s'installer tranquillement dans cette province³¹.

³⁰ Une commission organisée par le premier ministre Jean Charest en 2007 pour répondre à la crise des accommodements raisonnables. Cette commission avait quatre mandats : « a) de dresser un portrait des pratiques d'accommodements qui ont cours au Québec ; b) d'analyser les enjeux qui y sont associés en tenant compte des expériences d'autres sociétés; c) de mener une vaste consultation sur ce sujet ; et d) de formuler des recommandations au gouvernement pour que ces pratiques d'accommodement soient conformes aux valeurs de la société québécoise en tant que société pluraliste, démocratique et égalitaire. » (Bouchard, Taylor, 2008, Fonder l'avenir. Le temps de la réconciliation, p.17)

³¹ Lors de la publication de ce présent mémoire, une nouvelle loi sur la laïcité a été adoptée. La loi 21 vise à interdire le port d'un signe religieux chez des gens en position d'autorité qui sont à l'emploi de l'État, tel qu'un avocat, un

Dans les années 1960-1970, tous semblaient croire que la modernité et la sécularisation allaient tuer la religion. Les gens allaient croire seulement à la science et toute question de foi allait être mise de côté (Bibby, 2008). Les deux premières définitions de Charles Taylor (2011) correspondent à cette situation. L'Église est séparée de l'État et n'a plus d'influence sur celui-ci. Les gens ont déserté en masse les institutions religieuses (Meunier, Wilkins-Laflamme, 2011). Cependant, aujourd'hui, il existe une multitude de pratiques et de croyances religieuses. Les spiritualités orientales prennent une plus grande importance dans la vie spirituelle des Québécois.es.

Les nouveaux mouvements religieux

La modernité a joué un rôle important dans l'histoire de la religion au Québec. Dans une société pourtant laïque, nous observons une remontée d'une soif de quête de sens. Comment expliquer ce changement? « C'est l'émergence des mouvements de renouveau religieux, souvent appelés, de façon plutôt malencontreuse 'Nouveaux mouvements religieux' qui a provoqué la prise en compte, dans une perspective renouvelée, des productions religieuses de la modernité elle-même. » (Hervieu-Léger, 1996, p.270) En fait, c'est l'arrivée en Occident de certaines organisations ou mouvements soit orientaux ou faisant partie du courant du Nouvel-Âge qui a transformé la réalité sociale et religieuse. Les Occidentaux se sont ouverts à de nouvelles cultures et ont commencé à voyager davantage. Ils se sont retrouvés dans des zones reculées et ont ramené avec eux de nouvelles traditions et spiritualités. Par exemple, Arnaud Desjardins, un Français, a rencontré plusieurs maîtres spirituels en Inde (Mangalam, 2008). Il a étudié particulièrement avec Swami Prajnanpad dont l'enseignement est relié à l'*advaita-vedanta*. Celui-ci demandait à Arnaud de partager son enseignement aux Occidentaux. Il fonda un *ashram* en France, puis un au Québec dans la région de l'Estrie. Il l'appela *Mangalam* et donna la direction à son disciple Éric Edelman (Mangalam, 2018). Les Beatles sont aussi un exemple d'Occidentaux ayant voyagés en Inde. Ils ont rencontré un autre maître spirituel appelé MaharishiMahesh Yogi. En revenant, ils ont popularisé la méditation transcendantale en 1968 (Hervieu-Léger, 1996).

De plus, quelques maîtres spirituels asiatiques sont arrivés en Amérique avec un désir de transmettre leur savoir autour de 1960 : Srila Prabhupada Baktivedanta, Vivekandanda, Vishnudevananda, Swami Rama, Ravi Sankar, etc. (Cooke, 2009). À leur façon, ils ont fait

directeur d'un établissement d'enseignement. De plus, pour accéder à certains services gouvernementaux, le visage doit être à découvert. (Assemblée nationale, 2019)

découvrir leur philosophie au monde occidental en ouvrant un *ashram*, lors de conférences ou de cours. Paramahansa Yogananda est celui qui est arrivé le premier aux États-Unis dans les années 1920 et fonda la *Self-realization Fellowship* (Self Realization Fellowship, 2018). Bien sûr au Québec, compte tenu de la situation religieuse, la population n'en a pas entendu parler et ne s'est pas ouverte à ces courants religieux avant 1960.

Bref, la spiritualité orientale arrive avec force dans les années « peace and love ». Les gens semblent prêts à accueillir une forme de pratique religieuse plus introspective et avec moins de règles établies contrairement à une religion encadrante et avec beaucoup de pouvoirs au niveau politique³².

1.3.3 Situation contemporaine : religion à la carte, consommation de la religion et quête de sens contemporaine

Bien que 74,6% des Québécois.es s'identifient toujours au catholicisme (Statistique Canada, 2011), la grande majorité n'est plus pratiquante. De plus, le taux d'appartenance religieuse a diminué depuis 2001. À cette époque, 83,4% des Québécois.es se disaient catholiques. (Chamberland, LaRochelle, 2011).

Malgré qu'une forte majorité de Québécois.es s'affichent catholiques, seulement 11,1% ont une pratique religieuse mensuelle. « Les Québécois s'identifient toujours en aussi grand nombre à la religion catholique, parce qu'elle fait partie du patrimoine culturel du Québec, mais la pratique dominicale a considérablement baissé » (Koussens dans Vallée, 2013). 47,6 % des catholiques n'iront jamais à l'Église (Statistique Canada, 2011 pris dans Wilkins-Laflamme, 2014). D'autres fréquenteront l'Église pour certains rites religieux tels que les baptêmes, les funérailles et les mariages. Toutefois, même ces pratiques religieuses connaissent une baisse importante depuis les dernières années. En 2016, il y a eu 33 420 baptêmes sur 86 400 naissances. Le taux des enfants baptisés a diminué de façon importante entre 2004 (67,6%) et 2016 (38,6%) (Assemblée des évêques du Québec, pris dans Perrault, 2018).

³² Il n'est pas possible de connaître les statistiques exactes sur les Québécois.es pratiquant un nouveau mouvement religieux. Lors de la dernière étude sur les ménages québécois, aucune catégorie référait aux nouveaux mouvements religieux. Les Québécois.es pourraient s'être inscrits dans les différentes catégories telles que : autre religion, aucune appartenance religieuse ou même catholicisme (Chamberland, LaRochelle 2015).

Les mariages ne sont pas nombreux, mais cela semble être plutôt dû à une baisse de la croyance à l'institution du mariage puisque ce phénomène semble aussi se produire dans d'autres religions au Québec. Toutefois, le mariage religieux est aussi trois fois plus important que le mariage civil (Meunier, Laniel, Demers, 2010). En 2003, il y a eu seulement 4300 mariages catholiques comparativement à 18 228 en 2000. Nous pouvons donc observer une baisse significative de cette pratique religieuse (Statistique Canada, 2011).

Meunier et Wilkins-Laflamme (2015) appellent ce phénomène « le catholicisme culturel ». Cela rappelle aux gens leur identité nationale et leur héritage culturel. Compte tenu de leur statut de société distincte, les Québécois.es peuvent avoir de la difficulté à laisser partir une partie de leur héritage religieux. Ils ne sont plus pratiquants, mais sont toujours attachés à la religion de leurs ancêtres. Comme l'a montré Raymond Lemieux, « l'Église catholique post-Révolution tranquille a représenté l'un des rares lieux d'appartenance où ont cohabité momentanément plusieurs générations, et où chaque individu a semblé en mesure de ressaisir son histoire de vie, dans un horizon donnant sens à une naissance, à une union ou à une mort ». (Lemieux, 1990 dans Meunier, Wilkins-Laflamme, 2015, p. 692) Par exemple, ils ne croient plus aux explications du monde telles qu'expliquées dans la Genèse, mais ont toujours la foi en Dieu. Ils vont prendre les aspects de la religion qu'ils aiment. Ils pourront s'afficher catholiques sans être pratiquants et ajouteront des éléments de d'autres religions. De plus, s'ils ne se considèrent plus comme des catholiques pratiquants, à quelle religion pourraient-ils s'identifier s'ils n'en pratiquent pas une en particulier? Ils ne s'afficheront pas athées ou agnostiques puisqu'ils ont toujours des croyances religieuses. Selon Bibby (2008), 70 % des Québécois.es affirment avoir la foi en Dieu.

Le nouveau cours d'éthique et de culture religieuse implanté officiellement en juillet 2008, peut en outre expliquer ce phénomène. Les jeunes s'ouvrent sur d'autres religions et le cours n'est pas seulement centré sur le catholicisme (Meunier et Wilkins-Laflamme, 2015). Toutefois, le fait que leurs parents ne leur parlent pas de la religion qui est considérée taboue, les jeunes portent un intérêt particulier sur celle de leurs ancêtres. Par exemple, un cours optionnel donné à l'UQAM sur l'histoire du Christianisme n'a jamais été populaire depuis une quinzaine d'années. Cependant, il est passé de 20, en 2007, à 100 étudiants en 2010 (Rousseau, 2010). De plus, ces jeunes qui ont grandi dans un contexte de modernité et de sécularisation « disent souvent qu'ils ont le vide en héritage ». (Rousseau, 2010 p. 139) Ils ont le désir de combler ce vide existentiel par une vie

spirituelle, mais peut-être pas le catholicisme qui est si difficile de s'y affirmer et très encadrante. Plusieurs Franco-qubécois.es disent avoir honte de pratiquer cette religion. « Le silence et le malaise à l'endroit de sa propre religion montrent l'existence d'un interdit à cet égard. » (Jeffrey, 2010, p. 255) De plus, le catholicisme n'est pas vraiment leur religion. Il est celle de leurs ancêtres. Ils se questionnent et s'intéressent à de nouvelles spiritualités et mouvements religieux.

Ce nouveau phénomène qui consiste à « piger » dans différentes spiritualités pour former ses propres croyances s'appelle la « Religion à la carte » (Bibby, 2008). Cela va de pair avec la société de consommation dans laquelle nous vivons. Les gens vont conserver ou non leur statut de catholique, mais vont y rajouter des éléments de d'autres religions ou spiritualités qui ne seront pas en contradiction, selon eux, avec leurs croyances chrétiennes. Ils iront « magasiner » dans les différentes spiritualités et prendront ce qu'ils voudront. Ils s'informeront sur plusieurs types de philosophies, de spiritualités et de croyances. Puis, ils choisiront ce qui leur plaisent sans pourtant se consacrer à une seule voie ou religion spécifique. Par exemple, ils s'intéresseront à la méditation bouddhiste qui permet une introspection et une recherche d'une paix intérieure sans pour autant se convertir. Dans la modernité, les valeurs de liberté, d'autonomie et d'individualisme sont importantes. Les gens adopteront les croyances religieuses qui leur conviendront sans adhérer à une religion particulière. Ils adapteront les pratiques religieuses et les différentes formes de spiritualité à leur mode de vie et non le contraire. La pratique est alors très individuelle, privée et s'adapte à chaque individu. Il est alors le centre de la scène religieuse. La liberté de religion est une valeur importante dans cette ère de modernité. Nous pouvons observer qu'au Québec, les gens se donnent le droit de « bricoler » et de magasiner leurs croyances religieuses. « Le paysage religieux de la modernité est caractérisé par un mouvement irrésistible d'individualisation et de subjectivité des croyances et des pratiques. » (Hervieu-Léger, 1999, p. 157) De plus, la spiritualité va main dans la main avec le développement personnel. Les gens intéressés à une vie spirituelle recherchent des avantages pour leur propre santé physique et mentale, c'est-à-dire contrôler leurs émotions, ouvrir leur cœur, être bien dans leur peau, etc. La relation à Dieu s'est aussi modifiée. Il n'est plus l'autorité suprême et le maître absolu. Il est plutôt un compagnon qui accompagne et aide chaque individu dans sa propre quête spirituelle. C'est une relation amicale, intime et privée (Hervieu-Léger, 1999). Ce n'est donc pas surprenant de voir plusieurs types de spiritualités, de cultes et de sectes prendre de l'ampleur en Occident. La religion catholique ne correspond plus aux aspirations spirituelles d'une majorité d'Occidentaux, en particulier au Québec. Quelques-uns

d'entre eux sont donc à la recherche d'un sens à leur vie, de réponses à leurs questions, là où l'Église ne réussit pas à y répondre. Voilà ce qui peut expliquer l'attraction vers d'autres types de spiritualité chez les Québécois.es, une « émergence d'une nouvelle sensibilité religieuse ». (Doucet, 2010, p. 216) De plus, dû aux inconvénients de la modernité comme le désastre environnemental et un vide existentiel, les jeunes québécois.es se tournent vers d'autres mouvements religieux qui peuvent donner un sens à la création, au cosmos et à la préservation de l'écologie (Doucet, 2010).

Bref, les Québécois.es ressentent le besoin de combler un « vide existentiel » par le biais d'une ou de plusieurs formes de spiritualité. Dû aux nombreux choix actuels, ils peuvent partir à la recherche de réponses à leurs questions et trouver un bien-être intérieur où une foi qui les portera au plus profond d'eux-mêmes. Ils ne rentreront pas dans une catégorie fixe, mais adapteront les croyances et les pratiques à leur vie actuelle.

1.4 Conclusion

Nous avons découvert dans ce premier chapitre, les quatre voies du yoga qui mènent tous à la réalisation de soi. Le *bhakti yoga* (approche dévotionnelle), le *raja yoga* (approche scientifique), le *jnana yoga* (approche intellectuelle) ainsi que le *karma yoga* (approche du service désintéressé) conviennent aux différentes personnalités humaines. Parmi ces quatre voies, nous nous sommes intéressés particulièrement au *bhakti yoga*, approche de l'amour inconditionnel pour une énergie supérieure. Les *kirtan*, chants dévotionnels en sanscrit, font partie intégrale de cette voie yogique. Originaire de l'Orient, ils ont été adaptés par les Occidentaux pour répondre aux besoins différents de ceux-ci. Le rythme, le nombre de vers ainsi que l'explication de chaque *kirtan* ont été modifiés. Nous avons découvert en quoi consiste les *kirtan* en Occident, leur historique et le pouvoir des *mantra* de langue sanscrite. Les bienfaits des *kirtan* cités par les auteur.es de recherches antérieures ont aussi été abordés. Puis, nous nous sommes attardés sur l'évolution des appartenances religieuses de 1960 jusqu'à aujourd'hui. Avant 1960, la religion faisait partie intégrale de la vie des citoyen.nes québécois. Entre 1960 et 1970, l'arrivée de la sécularisation et la révolution tranquille modifient la scène religieuse québécoise. Puis, de nos jours, la religion à la carte, la consommation de la religion ainsi que la quête de sens contemporaine font partie du quotidien des Québécois.es.

CHAPITRE 2

LES *ASHRAM SIVANANDA*

L'enquête de terrain de cette présente recherche s'est déroulée au sein d'un *ashram Sivananda* situé à Val-Morin, au Québec. Avant d'entreprendre l'analyse des données ainsi que la discussion, il est essentiel de comprendre les origines ainsi que la philosophie du lieu de l'enquête de terrain. Nous commencerons à définir ce qu'est un *ashram* ainsi que ses objectifs primaires. Puis, nous enchaînerons avec le fondateur des *ashram Sivananda* : Swami Vishnudevananda ainsi que de son maître spirituel : Swami Sivananda. Quand un étudiant.e entreprend un cheminement spirituel, il lui est essentiel de connaître ses professeurs et les origines de son école de pensées afin de s'assurer de la fidélité des enseignements reçus. Donc, nous donnerons les grandes lignes de la vie de ses deux professeurs de yoga ainsi que leur philosophie principale. La dernière partie de ce chapitre sera consacrée à l'horaire et au curriculum de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda vedanta*. Les sujets interviewés ont terminé cette formation. Il est donc essentiel de comprendre ce qu'ils ont vécu pendant un mois afin d'analyser correctement leurs témoignages. Finalement, une petite section sur les *kirtan* finalisera officiellement ce chapitre afin de comprendre en quoi consiste les leçons reliées à cette discipline.

2.1 Son fondateur, son origine et ses enseignements

2.1.1 Les *ashram*

Dans leur cheminement spirituel, les *sadhaka*³³ ressentent le besoin de se ressourcer pour bien cheminer spirituellement. Ils vont généralement dans des lieux de retraite pour quelques jours, semaines ou même quelques mois. Nous pouvons retrouver ces lieux dans plusieurs pays. Les différentes religions ont su répondre à ce besoin. Par exemple, en Occident, il existe une multitude de monastères où des gens vivent en communauté et prient avec les moines et les moniales. Quelques-uns sont ouverts aux visiteurs d'un jour et d'autres, aux visiteurs de quelques jours. En Inde, de nombreux lieux de retraite similaires existent. Ils sont appelés des *ashram*, « lieux où vivent un ensemble de personnes rassemblées autour d'un maître pour y suivre son enseignement spirituel ». (Bloch, 2016, p. 12) *Ashram* est un terme sanscrit qui provient de deux racines : la

³³ « An aspirant ; a spiritual practitioner » (Sivananda, 2009, p.228)

racine « a » signifie venir et la racine « shram » signifie travailler, s'exercer et pratiquer une ascèse physique et mentale (Bloch, 2016, p. 13). En parcourant cette terre sacrée, les chercheurs spirituels peuvent demeurer ou visiter de nombreux *ashram* qui diffèrent les uns les autres. Quelques-uns sont dédiés à la pratique du *bhakti yoga*, du *jnana yoga*, du *karma yoga* et même du *raja yoga*. Malgré leurs différentes pratiques spirituelles, quelques similitudes en ressortent. Les *sadhaka* habitant un *ashram* vivent en communauté pour étudier auprès d'un maître spirituel dans le but d'atteindre la réalisation de soi.

Le maître spirituel communément appelé *guru* est généralement celui qui a fondé l'*ashram* ou qui en est le principal directeur. Il est celui qui émet les couleurs de son lieu. Certains préfèrent la voie du *jnana yoga* et la philosophie yogique sera leur priorité même s'ils intègrent d'autres pratiques. D'autres favoriseront la pratique de la dévotion par les chants et les cérémonies. Les *ashram* diffèrent par leur encadrement. Quelques-uns n'ont aucune activité obligatoire et les étudiants font leur propre pratique, d'autres ont un horaire rigide qu'il est essentiel de suivre. Une communauté de résident.es vivent ensemble et sont libres de rester ou de partir quand ils le veulent. Ce sont des bénévoles communément appelés des *karma yogi.nis* qui travaillent sans attente pour le bien des invités et de la communauté. Quelques-uns y resteront quelques mois pour se ressourcer, d'autres s'engageront pour leur vie en décidant de devenir un *Swami*, c'est-à-dire un moine. Le moine est celui qui prendra les vœux de chasteté et de pauvreté et s'engagera totalement dans la vie spirituelle. La plupart des *ashram* sont aussi ouverts aux visiteurs d'un jour et de plusieurs semaines. Certains d'entre eux offrent différents programmes tels que des vacances de yoga, des cours de philosophie et des formations de professeur.es de yoga. En Inde, les *ashram* sont ouverts aux moines itinérants (*Sadhus*). Ils seront logés et nourris pendant un maximum de trois jours.

Parmi tous les *ashram* existants dans le monde, nous nous concentrerons sur ceux fondés par Swami Vishnudevananda, appelés les *ashram Sivananda* en honneur de son maître Swami Sivananda demeuré en Inde. Tout ce qu'il a fait dans sa vie a été dédié à son maître adoré. Il fut l'un des premiers professeur.es à enseigner le yoga en Occident (Mahadevananda, été 2010).

2.1.2 Swami Sivananda

« Servez, aimez, donnez, purifier-vous, méditez, réalisez-vous. » (*Centres internationaux Sivananda de yoga vedanta*, 2005, p. 1,7)

Swami Sivananda est un maître spirituel indien qui a eu de nombreux disciples qui ont eux-mêmes fondés différents centres et *ashram* à travers le monde dont Swami Chidananda (Président de la *Divine Life Society*), Swami Satchidananda (fondateur du yoga intégral), Swami Venkatesananda (a propagé les messages de Sivananda en Australie et en Afrique du sud), Swami Chinmayananda (Fondateur des missions Chinmayas). Swami Sivananda a créé « *THE DIVINE LIFE SOCIETY* » qui est toujours présente à Rishikesh, une ville sainte situé sur le bord du Gange dans le nord de l'Inde (Srivinasan, 2007).

Swami Sivananda est né en 1887 dans l'État du Tamil Nadu en Inde. Il entreprit ses études de médecine puisqu'il avait un désir intense d'aider et de servir les gens. Il sera un étudiant exemplaire puisqu'il passera tout son temps libre à lire des ouvrages de médecine et à travailler. « Even during holidays, I worked at the hospital and learnt many new lessons. » (Sivananda, 2009, p. 59) De plus, il publia un journal de médecine mensuellement appelé : « *Ambrosia* » où il rédigea lui-même des articles ou demanda à des spécialistes ayurvédiques³⁴. Il sera le rédacteur à chef pendant quatre ans. Puis, il partit en Malaisie pour exercer sa profession quand il termina ses études. Il aura en charge un hôpital pendant ses sept premières années.

Un jour, il guérit un moine itinérant et il commença à se questionner sur le sens de sa vie. Il réalisa que présentement, il ne guérissait que les maux physiques, mais que les gens avaient besoin d'un autre type d'aide. En 1923, il partit de la Malaisie et entreprit un cheminement spirituel en Inde. Il erra quelques années à la recherche de son maître : Swami Vishwananda. Il le rencontra à Rishikesh et est devenu un moine appelé Swami Sivananda Saraswati. Il débuta une pratique spirituelle austère intense et continua d'aider les moines malades et les pauvres. Puis, il partit sur les routes de l'Inde pour rencontrer d'autres maîtres spirituels. Partout où il allait, il aidait du mieux qu'il pouvait les pauvres ainsi que les malades. Il organisait aussi des soirées de *kirtan* et des échanges spirituels dans les différents villages parcourus. À partir de 1934, il s'installa officiellement à Rishikesh pour fonder le « *Sivananda ashram* ». En 1936, il y créa « *The Divine Life Society* »

³⁴ « Médecine ayurvédique : médecine traditionnelle de l'Inde. » (Larousse, 2018)

afin propager la connaissance spirituelle. En 1948, une nouvelle partie de son organisation vue le jour : *Yoga Vedanta Forest Academy* afin d'enseigner le yoga et le *vedanta* au peuple.

Il voyait Dieu partout. Un jour, alors qu'il était assis sur une estrade lors d'un *satsang*, un jeune homme essaya de le tuer avec une hache. Ces disciples le capturèrent aussitôt et appelèrent les forces armées. Le lendemain, Swami Sivananda alla le voir au poste de police, lui donna des fleurs et prit de ses nouvelles. Il a vu Dieu dans l'homme qui a essayé de le tuer (Srivinasan, 2007). Swami Sivananda a écrit environ 300 ouvrages³⁵ sur plusieurs sujets reliés au yoga et à la pratique spirituelle (Bloch, 2016). Il écrivait ses livres en anglais afin de toucher les plus de lecteurs possible. Il continua d'enseigner, d'écrire, de s'occuper des malades et des plus démunis jusqu'au 14 juillet 1963 où il quitta son corps physique.

2.1.3 Swami Vishnudevananda

« *Before you can change the world, first you can have to change yourself.* » (Vishnudevananda pris dans Gopala, 2013, p. 27)

Swami Vishnudevananda est né le 31 décembre 1927 au Kerala, un État dans le sud de l'Inde dans la famille Nair qui se situait dans une caste³⁶ privilégiée, celle des *Kshatriyas* (les guerriers). C'était une famille très importante et respectée de la région de Kochin. Son père, agriculteur, enseigna par son exemple, la discipline à son fils dès son jeune âge. Le jeune garçon débuta l'école à 4 ans et demi. Pour se faire, il devait parcourir 3 milles et demi et traverser une rivière. Il avait une grande détermination et une curiosité sans limite. Il apprit quelques *asana* à l'école secondaire. Il entra dans l'armée et continua sa pratique le matin avant que les autres soldats se lèvent.

Un jour, il découvrit un bout de papier qui alla changer la direction que sa vie devait prendre. « I first heard of Swami Sivananda in a strange way. Looking in the waste paper basket for a lost paper, I found one small pamphlet called *Sadhana Tattwa*. His teaching were so simple and straight forward 'An ounce of practice is worth a ton of theory. » (Swami Vishnudevananda pris dans Srivinasan, 2007, p. 14) Sa première rencontre avec Swami Sivananda le marqua pour la vie. Celui-

³⁵ Parmi tous les ouvrages écrits par Sivananda, quelques-uns sont plus populaires : L'essence du yoga (1998), *Sadhana* (2019), Autobiographie de Swami Sivananda (2009) et *Raja yoga* (2010)

³⁶ Une caste est une classe sociale. Les quatre principales sont : les *Bhramana* (les prêtres), *Ksatriya* (guerriers), les *Vaishya* (le peuple qui comprend les marchands, les agriculteurs et les artisans) et les *Shudra* (serviteurs) (Scheuer, 2013).

ci marcha et les gens se prosternèrent devant lui. Le jeune Swami Vishnudevananda se cacha afin d'éviter cette situation malgré la tradition indienne qui veut que les gens se prosternent devant un homme spirituel important. Swami Sivananda l'aperçut et alla le voir. Il lui demanda son nom et d'où il venait et se prosterna lui-même devant le jeune homme et toucha ses pieds. Ce fut sa première leçon où il apprit l'humilité. « He touched my heart and broke that egoism in me. I didn't think anything else in this world would have broken this ego. » (Vishnudevananda pris dans Srivinasan, 2007, p. 14)

Il demeura 10 ans avec son professeur à Rishikesh. Il est devenu le professeur officiel d'*Hatha yoga (asana, pranayama, mudra³⁷, bandha³⁸ et kriya³⁹)* de la *Forest Vedanta Yoga Acadamy*. Swami Vishnudevananda raconte comment il a reçu les connaissances reliées au *Hatha Yoga*. « My Master touched me and opened my intuitive eye. All this Knowledge returned to me from past life. » (Vishnudevananda pris dans Gopala, 2013. P. 25) Il pratiqua avec ardeur les différents aspects du *Hatha Yoga* pendant plusieurs années. Il maîtrisait des postures yogiques très avancées.

En 1955, Swami Sivananda demanda à son jeune disciple d'aller en Occident pour propager les enseignements yogiques. « Vishnu Swami, People are waiting there for you to teach yoga. » (Vishnudevananda, 2015, p.6) À l'aide de seulement 10 roupies, ce qui équivaut à environ 25 sous et avec une foi inébranlable face à son maître et à ses enseignements, il s'embarqua dans un long voyage de plusieurs années avant d'arriver à New-York où il établit son premier studio de yoga à Manhattan.

Swami Vishnudevananda n'a pu rester à New-York pour des raisons d'immigration. Il s'est donc rendu à Montréal où il a ouvert le premier centre de yoga Sivananda situé sur la rue Saint-Laurent qui est toujours en fonction. En été, il voyait ses étudiants partir dans le nord. Il était bien curieux de savoir où ils allaient. Un jour, il est parti avec un étudiant qui avait un chalet à St-Hippolyte dans la région des Laurentides. Il commença à donner des cours de yoga et des retraites dans ce petit chalet. Il fut surpris de voir les Occidentaux se détacher de leur confort et dormir dans des tentes. « It was amazing for Swamiji⁴⁰ to see Westerners, who had all the material comfort, gladly

³⁷ « Energy seal or hand gesture » (Vishnudevananda, 2015, p. 512)

³⁸ « Muscular locks applied by yogis during certain breathing exercises. Essential in advanced *pranayama*, in order to direct and unite *prana* and *apana*. » (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2005, p 167)

³⁹ « Internal and external cleansing techniques of *Hatha Yoga*. » (Vishnudevananda, 2015, p. 512)

⁴⁰ Comment ses disciples l'appellent : *Swamiji*, *Ji* est un signe de respect indien que l'on rajoute à la fin d'un nom.

give them up to sleep on the floor and take cold shower. Few people in India would have voluntarily accepted these conditions. Now Swamiji realised that here people were ready and eager for spiritual knowledge. They had great strength and ressources, but lacked inner discipline. » (Sundarananda, 1994, p.15) Il observa un grand désir de se détacher du monde matériel et de se tourner vers le spirituel. Il a donc fondé un *ashram* situé à Val-Morin pour accueillir des gens de toutes nationalités et religions qui ont tous le même but, celui de rejoindre la conscience universelle. Le programme de vacances de yoga fut le premier enseigné au Québec. Swami Vishnudevananda fut l'un des premiers maîtres spirituels à fonder ce programme en Occident. Après la fondation de l'*ashram* maison-mère à Val-Morin, il inaugura d'autres *ashram* partout dans le monde dont un dans l'État de New-York, en Californie, en France, au Bahamas et en Inde. De plus, dans plusieurs villes existent des centres de yoga *vedanta Sivananda*. On ne peut y demeurer, ces centres sont faits pour les habitant.es de la ville qui peuvent prendre des classes de yoga et assister à des *satsang* tout en maintenant le mode de vie. Tous ces centres et *ashram* sont dirigés et maintenus par des bénévoles appelés *karma yogi.nis*.

En 1968, il eut une vision d'une boule de feu qui détruisait la terre. Il décida de trouver des moyens pour favoriser la paix dans le monde. Son slogan sera : « Unity in Diversity ». (Srivinisan, 2008, p. 30) Son désir le plus profond sera de briser les frontières que les êtres humains ont bâties entre eux, tant les limitations physiques entre les pays que dans leur propre mental afin de réaliser qu'ils ne font qu'un. Il fondera the *True World Order* (TWO) afin de réaliser plusieurs missions de paix partout dans le monde.

Il entreprit une vague de mission de paix dans les zones de conflits dont l'Égypte, Israël, le Pakistan ainsi que l'Irlande. En 1971, il vola par-dessus le canal de Suez et laissa tomber des fleurs et des pamphlets sur les troupes armées. Quand il atterri au Caire, Il fut emprisonné puis questionné pendant trois jours. Malgré cet épisode, il continua ses actions de paix. « Many people have died for war, if necessary, I shall die for peace » (Vishnudevananda pris dans Gopala, 2013, p.165) En 1983, il traversa le mur de Berlin dans un minuscule avion. Quand il arriva de l'autre côté du mur, il donna des fleurs et des brochures d'informations sur la paix dans le monde.

Parmi ses missions de paix, il inaugura en 1987 la banque : « *Om Namo Narayana* » qui se situe sur le sommet Vishnu dans les Himalayas à proximité d'Uttar Kashi, une petite ville dans le nord de l'Inde. Dans une grotte, il installa un cristal ainsi que les nombreux *mantra* écrits à la main par

ses étudiants qui renferment une bonne énergie positive. À chaque deux ans, des *karma yogi.nis* partent à la recherche de cette grotte pour déposer des centaines de feuilles écrites par les nombreux yogi.nis partout dans le monde. Sur ces feuilles, seul le *mantra* : « *Om Namoh Narayana* » est écrit. Il a écrit quelques ouvrages qui ont eu une grande popularité dans le monde yogique : Le grand livre illustré du yoga (2000), méditation et mantras (2000) ainsi que des commentaires sur Hatha Yoga Pradipika (2008).

2.1.4 Les cinq points de yoga

En observant le style de vie des Occidentaux, Swami Vishnudevananda a dû adapter son enseignement sans modifier son essence. Pour le simplifier et le synthétiser, il l'expliqua en cinq points concrets et facilement applicables pour l'esprit scientifique et moderne de l'Occidental.e ainsi que son mode de vie rapide. Swami Vishnudevananda compara l'humain à une voiture. Celle-ci a besoin d'un moteur et d'une bonne lubrification (Exercice approprié), d'un système électrique ainsi que d'une batterie (Respiration appropriée), d'un système de refroidissement (Relaxation appropriée), d'essence (Alimentation appropriée) et d'un bon conducteur (Pensée positive et méditation) pour pouvoir bien fonctionner. L'être humain, pour être en bonne santé physique et mentale a besoin de pratiquer ses cinq points (Vishnudevananda, 2000).

Le premier concerne l'exercice approprié, c'est-à-dire les *asana*, les postures de yoga. Ce sont des exercices doux pour le corps comparativement à d'autres sports populaires dans la culture occidentale. Ces derniers produisent une grande quantité d'acide lactique dans le corps, ce qui produit de la fatigue. Au contraire, les *asana* et la relaxation entre les postures permettent au corps de se régénérer et de diminuer la fatigue par une respiration consciente et lente. Les *asana* sont complets puisqu'ils agissent sur différentes glandes endocrines et favorisent la circulation sanguine ainsi que la flexibilité de la colonne vertébrale. Le corps entier est renforcé et étiré pendant une séance complète d'*asana*. La concentration pendant les *asana* est à l'intérieur de soi comparativement à d'autres activités physiques. Le corps et le mental sont donc connectés à l'aide d'une respiration profonde.

Par la suite, une respiration yogique complète ainsi que des exercices de *pranayama* aident l'étudiant à se recharger complètement en absorbant une grande quantité d'oxygène. Il apprend à respirer comme un bébé par le diaphragme, la cage thoracique ainsi que par les clavicules. En état de stress, nous respirons seulement par les clavicules ou la cage thoracique, ce qui empêche

l'absorption totale d'oxygène. Une respiration yogique complète comprend ces trois éléments. Elle doit être lente et profonde avec contrôle. Cela permet d'absorber plus d'oxygène et de *prana*. Le mental sera alors calme et concentré. La relaxation (*Savasana*) qui est le système de refroidissement du corps devrait être pratiquée quotidiennement. Elle permet au corps de se recharger tant au niveau physique que mental. Il est essentiel de s'allonger sur le dos au sol pour que chaque partie du corps soit confortable et qu'aucune tension y demeure. Chaque partie du corps sera contractée puis détendue. L'individu se concentrera sur chacune d'elle et lui demandera de se détendre complètement. La relaxation mentale est plus profonde. Quand le corps physique est détendu, il est plus facile de détendre notre mental qui est constamment sollicité par une respiration complète et lente. Finalement, les yogi.nis peuvent atteindre la relaxation spirituelle qui est l'identification avec le soi ou l'âme individuelle.

L'alimentation joue un rôle primordial dans la santé et l'énergie des individus. Que se passe-t-il si un conducteur met du diesel dans une voiture à essence ? Il devra fort probablement aller au garage pour la vider du diesel. De la même manière, l'être humain doit faire un effort pour bien s'alimenter et absorber la nourriture qui lui convient. La diète yogique est simple, végétarienne et proche de la nature. Les yogi.nis se nourrissent de céréales complètes, de légumineuses, de légumes, de fruits et d'une petite quantité de produits laitiers. Avant de détailler l'alimentation yogique, il est essentiel de comprendre que les yogi.nis séparent tout ce qui existe dans la nature dans trois *guna*, qui sont des qualités de la nature (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2005). La première qualité est *Sattva* qui signifie pureté et calme. *Raja* est la qualité du mouvement et d'activité. Finalement, *Tamas* représente l'inertie et la fatigue (Centre de yoga Sivananda vedanta, 2005). Afin de pouvoir méditer et atteindre la réalisation de soi, la nourriture la plus appropriée est celle reliée à la qualité de *Sattva*. Pour se faire, il faut éliminer la nourriture *rajasique*, qui stimule le mental comme les oignons, l'ail, les œufs, le café, le thé et la nourriture épicée. La nourriture *tamasique* est aussi à proscrire puisqu'elle mène à l'inertie et à la fatigue : la viande, l'alcool et le fait de trop manger.

Finalement, la pensée positive ainsi que la méditation aident à voir clair et à comprendre le but de la vie. En pratiquant celles-ci, les yogi.nis peuvent atteindre l'union entre leur âme et l'âme universelle, ce qui est le but ultime du yoga. Pour se faire, il est essentiel d'apprendre à calmer notre mental et à se concentrer sur un point fixe qui est interne comme la visualisation d'une image

ou la répétition d'un *mantra*. Puis, la concentration devient un état sans effort où le temps et l'espace sont transcendés. C'est un état qui ne peut être décrit et expliqué, un peu comme le sommeil. Nous ne pouvons expliquer à un collègue comment s'endormir, mais nous pouvons lui donner des conseils qui peuvent l'aider. Par le même principe, la méditation ne peut pas être expliquée clairement, mais les yogi.nis peuvent donner des trucs qui peuvent aider à entrer dans un état méditatif tels que les moments appropriés de la journée, la position assise ainsi que la technique.

2.1.5 Horaire quotidien à l'*ashram* et philosophie

Swami Vishnudevananda enseignait un yoga qui est la synthèse des quatre voies de yoga. Il s'assura que chaque invité.e vive l'expérience de chacune de ses voies quotidiennement. Il fonda un programme fixe pour les invité.es voulant vivre des vacances de yoga. Aujourd'hui, celui-ci est toujours offert et plusieurs centaines de personnes s'inscrivent dans les différents *ashram*. La journée commence à 6h avec un *satsang* qui regroupe 30 minutes de méditation, 30 minutes de *kirtan* ainsi que 30 minutes de philosophie yogique. Seulement dans le *satsang*, nous observons que trois des voies de yoga sont déjà touchées : *Raja yoga* avec la méditation, *bhakti* avec les *kirtan* ainsi que le *jnana yoga* avec la philosophie yogique. Deux fois par semaine, les invité.es vivent l'expérience d'une marche silencieuse où l'on peut méditer en marchant. Swami Vishnudevananda, en observant le style de vie des Occidentaux, a réalisé qu'ils aimaient bien se promener dans la nature ou même en ville. Donc, pourquoi pas combiner une pratique yogique à une marche de santé ?

De 8h à 10h prend place le premier cours d'*asana* suivi par un brunch végétarien. Le cours de yoga classique comprend deux exercices de respiration : *Kapalabhati* qui consiste à des expirations forcées et rapides ainsi qu'*Anuloma Viloma* qui consiste à respirer par une seule narine à la fois en les alternant sur un ratio déterminé. Par la suite, quelques cycles de salutations au soleil sont les bienvenues pour bien réchauffer le corps et sont suivis par douze postures de base. Celles-ci sont enseignées dans un ordre prédéterminé et font bouger la colonne vertébrale dans cinq directions (postures inversées, flexion avant, flexion arrière, torsion et flexion latérale). Les postures sont tenues pour un certain temps afin d'acquérir tous les bienfaits. Quelques variations provenant du grand livre du yoga de Swami Vishnudevananda (2000) peuvent être intégrées selon le choix du professeur.e. Finalement, la classe se termine par une longue relaxation finale où l'étudiant.e peut

complètement se régénérer. Vers 10h45, chaque invité.e doit aider aux tâches quotidiennes dans l'*ashram*. Elles sont très variées et dépendent des besoins : soins ménagers, laver la vaisselle, jardiner, etc. Dans l'après-midi, il y a généralement deux programmes (12h00, 14h00) qui varient au fil de jours et des ateliers. Ils peuvent être des conférences sur un sujet relié au yoga, des promenades dans les nombreux sentiers situés dans la propriété de l'*ashram* ou même des sorties extérieures dans la région des Laurentides. À 16h, la deuxième classe de yoga est suivie d'un souper sain et végétarien. Finalement, la journée se termine par un *satsang* soit à 19h30 ou 20h00 dépendant des *ashram* et de la saison.

2.2 La formation de professeur.es de yoga Sivananda

« For four intense weeks of *ashram* living, students strengthen their own yoga practice through self-discipline and awareness of the nature of mind, body and spirit. » (Centres internationaux de yoga vedanta Sivananda, 2019)

Créée en 1969 par Swami Vishnudevananda, la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* a pour but de former des leaders de paix et des citoyen.nes responsables partout dans le monde. En 2016, plus de 39 000 étudiant.es ont pris cette formation partout dans le monde (Sivananda yoga worldwide, 2016). Selon lui, la paix dans le monde doit venir avant tout, d'une paix intérieure.

« You can elevate others only if you have elevated yourself. This world can be saved by those who have already saved themselves. » (Vishnudevananda, 2015, p. 96) Pour se faire, il est essentiel d'enseigner la philosophie et les techniques yogiques afin que les gens puissent trouver leur propre paix intérieure en contrôlant leur mental et leurs émotions ainsi que de développer une saine discipline de vie. Cette formation a pour but de former des professeur.es de yoga, mais surtout leur donner des outils pour atteindre la paix intérieure.

Pendant quatre semaines intensives, les étudiant.es demeurent ensemble dans un *ashram* ou dans un lieu de retraite avec leurs professeur.es. Cette manière de faire provient d'un système ancien indien appelé le système *Gurukula*. « *Guru* meaning teacher; *Kula* is home. » (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2005, p. 1.8) Traditionnellement, les enfants indiens partaient de leur famille à l'âge de huit ans pour aller vivre avec leur professeur spirituel appelé un *guru*. Ils y demeuraient pour plusieurs années. Swami Vishnudevananda a repris la même philosophie et l'a adaptée à la formation. Les étudiant.es et leurs professeur.es vivent sous le même toit, mangent ensemble et ont le même programme. Cela diffère de nombreuses formations de professeur.es de yoga enseignées dans les villes puisque les étudiant.es ne peuvent retourner chez eux entre les différentes pratiques. Le fait de faire partie d'une communauté aide chaque individu

à donner le meilleur de lui-même et à se découvrir. Ils sont confrontés à leurs propres peurs et limites 24 heures sur 24. Cette formation vise aussi à cheminer spirituellement en s'attaquant à la partie sombre de soi-même. La partie croissance personnelle est essentielle contrairement à d'autres cours moins intensifs où le but est seulement d'enseigner le yoga. Chaque étudiant.e plongera dans un cheminement où il découvrira ses propres limites et se connectera à son âme.

2.2.1 Horaire et curriculum

L'horaire quotidien et le curriculum sont les mêmes pour toutes les formations de professeur.es de yoga *Sivananda* dans les différents *ashram*. Les étudiant.es suivent la même structure et les mêmes enseignements. Seuls les professeur.es et les assistant.es⁴¹ changent d'un endroit à un autre. L'horaire est très chargé et intensif. Les étudiant.es doivent être prêts pour débiter la journée à 6h avec un *satsang* ou une marche silencieuse. Pendant les premières semaines, la partie philosophie du *satsang* aborde la méditation (définition, la concentration, les étapes, les obstacles ainsi que les expériences pouvant être vécues). De 8h à 10h, la première leçon de la journée est reliée à l'enseignement des *asana* et du *pranayama*. Ce sont des cours théoriques où les étudiant.es apprennent comment enseigner des classes pour les débutants. Lors des deux premières semaines, ils découvrent les caractéristiques de deux *pranayama* (*Kapalabhati*, *Anuloma Viloma*), de la salutation au soleil, des 12 postures de base ainsi que les corrections appropriées pour chacune d'elle. Par la suite, ils doivent enseigner un cours pour débutants et un cours ouvert⁴² à leurs collègues. Les étudiant.es sont regroupés en petits groupes pour enseigner les différentes classes. Les assistant.es et les professeur.es les observent et leur donnent des rétroactions formatives à la fin de chacun des cours. « At first it was quite nerve-wracking, but just as with anything else, we grew, we received feedback and we improved our teaching skill with each session. » (Vani Devi, pris dans *Sivananda yoga worldwide*, 2016, p. 59)

À 10h, le brunch végétarien est servi suivi d'une heure de *karma yoga*, qui sera le même pour toute la durée du cours. À 12h, les étudiant.es auront une leçon d'une heure sur la *Bhagavad Gita* ou sur les *kirtan*. Vers 14h, une autre leçon importante prendra place, celle de la conférence principale sur la philosophie yogique. Les étudiant.es apprendront la base sur les quatre voies du yoga, en

⁴¹ Les assistant.es sont des diplômés de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. Ils y retournent pour continuer et consolider leurs apprentissages.

⁴² Cours où tous les niveaux sont bienvenus. Généralement, les étudiant.es ont déjà fait au préalable les cours de débutant.es.

particulier celle reliée au *vedanta* ainsi que les obstacles d'un cheminement spirituel. Lors de la troisième semaine, l'anatomie et la physiologie remplaceront la philosophie. Après chaque conférence, les étudiant.es devront rédiger un résumé du cours. Les assistant.es le corrigeront et s'assureront que la compréhension est bonne. Entre 16h et 18h, les étudiant.es auront une classe d'*asana* pour leur propre pratique personnelle. Lors des premières semaines, les professeur.es s'assureront que les étudiant.es maîtrisent bien les 12 postures de base. Par la suite, plusieurs variations s'ajouteront. Celles-ci proviennent toutes du grand livre du yoga par Swami Vishnudevananda (2000). À 18h, c'est le souper végétarien suivi d'un *satsang*.

La formation débute toujours le dimanche pendant le *satsang* du soir lors de l'inauguration officielle de la session. Les étudiant.es reçoivent leur uniforme (pantalon blanc et chandail jaune qui représente la pureté et la connaissance) ainsi que le manuel de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. Les étudiant.es devront porter leur uniforme pendant les *satsang* et les cours théoriques. Le manuel leur sera utile dans toutes les leçons à l'exception de celle reliée à leur propre pratique en après-midi. Il aborde ces différents termes : la vie de Swami Sivananda et de Swami Vishnudevananda, les 5 points du yoga, la philosophie yogique, la méditation, le *karma* et la réincarnation, le *hatha yoga* (les différentes postures, les exercices de respiration, les *kriya*, les *pranayama* avancés et les techniques pour enseigner aux débutants), l'anatomie et la physiologie, la *Bhagavad Gita*, les *kirtan* ainsi qu'un livre de chant. Le vendredi, les étudiant.es auront une journée de congé où ils peuvent visiter l'environnement immédiat de l'*ashram*, se reposer, étudier et faire leur lavage. Toutefois, ils doivent absolument faire leur *karma yoga* et assister au *satsang* du matin et du soir.

2.2.2 Les *kirtan*

D'une durée de cinq heures, les leçons reliées aux *kirtan* permettent aux étudiant.es de recevoir une base sur cette pratique yogique. Ils découvriront le but du *bhakti yoga* et des *kirtan*, leur prononciation ainsi que leur signification. Puis, ils apprendront quelques chants qui sont les plus importants dans la vie quotidienne de l'*ashram* tels que le *Jaya Ganesha* qui est chanté au *satsang* matin et soir ainsi que les *Dyanas Slokas* et le *Maha Mrityunjaya mantra*, chantés avant et après chacun des cours qu'ils soient théoriques ou pratiques. À chacune des sessions, les étudiant.es chanteront des *kirtan* reliés aux différentes divinités qui les aideront à comprendre les effets du *kirtan*. De plus, quelques étudiant.es seront appelés à jouer le rôle d'un leader d'un chant lors d'un

satsang. Ils doivent être bien préparés et être confortables à chanter devant les gens. Cette pratique vise à diminuer l'égo et à se laisser aller ainsi qu'à ouvrir son cœur. En plus de suivre les cours reliés aux *kirtan*, les étudiant.es doivent participer au *satsang* une à deux fois par jour qui comprend environ 30 minutes de chants dont le *Jaya Ganesha*, le chant quotidien ainsi que d'autres *kirtan*.

2.3 Conclusion

En conclusion, les *ashram* sont des lieux spirituels d'origine indienne. Vivant avec d'autres individus ayant un but spirituel et un maître, des personnes peuvent y séjourner pour un temps déterminé ou non. Il existe plusieurs *ashram* dans le monde. Nous nous sommes concentrés sur l'*ashram Sivananda* situé à Val-Morin qui est notre lieu de recherche. Swami Vishnudevananda a fondé cet endroit au début des années 1960 pour favoriser l'apprentissage des différentes voies yogiques. Il a nommé cet *ashram* en honneur à son maître spirituel, Swami Sivananda, un sage indien. Les cinq points du yoga (exercice, respiration et relaxation appropriés, alimentation saine et végétarienne et méditation) sont à la base de l'enseignement de Swami Vishnudevananda. En suivant attentivement ces cinq points, un yogi.ni peut maintenir sa santé physique et mentale. L'*ashram Sivananda* est ouvert à tous pour y vivre un séjour de yoga. En appliquant les cinq points de yoga, les invités suivent un programme particulier qui leur permettent de découvrir les quatre voies du yoga, expliquées dans le premier chapitre. De plus, une formation de professeur.es de yoga a lieu lors du mois de juillet pour former des leaders de paix mondiale. Ces aspirant.es professeur.es vivent ensemble pendant un mois pour se découvrir en tant qu'individus et cheminer spirituellement. Parmi toutes les leçons de la formation, ils assistent à cinq séances sur les *kirtan* afin de comprendre leur signification et leur prononciation.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE ET PRÉSENTATION DU QUESTIONNAIRE

Afin de réaliser cette étude, une collecte de données a été mise sur pied le 29 et le 30 juillet 2017 à l'*ashram* de yoga *Sivananda* situé à Val-Morin à la suite de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. La chercheuse a interviewé dix aspirant.es professeur.es de yoga francophones lors de ces deux jours. La méthode utilisée fut l'analyse de contenu de L'Écuyer (1990) qui répond aux besoins d'un recherche exploratoire qualitative portant sur les *kirtan*.

L'analyse de contenu est une méthode scientifique, systématique et objective de traitement exhaustif de matériel très varié; elle est basée sur l'application d'un système de codification conduisant à la mise au point d'un ensemble de catégories [...] dans lesquelles les divers éléments du matériel analysé sont systématiquement classifiés au cours d'une série d'étapes rigoureusement suivies dans le but de faire ressortir les caractéristiques spécifiques de ce matériel, dont une description scientifique détaillée mène à la compréhension de la signification exacte du point de vue de l'auteur à l'origine du matériel analysé. (L'Écuyer, 1990, p. 120)

Cette méthode cherche, tout d'abord, à analyser et à interpréter les expériences que les gens vivent lors de l'écoute de *kirtan*. Son objectif premier est de « déterminer la signification exacte du message étudié ». (L'Écuyer, 1990, p. 14) La chercheuse s'intéressait particulièrement aux messages des sujets étudiés et aux caractéristiques de leurs expériences spirituelles dans un contexte de chants de *kirtan*. Les sujets à l'étude nous ont donnés un nouveau regard sur les impacts des *kirtan* dans leur vécu spirituel. Comme il n'existait pas de recherche sur ce sujet au Québec, nous voulions explorer et faire connaître celui-ci par des entretiens semi-directifs où l'aspirant.e professeur.e devait parler de son vécu et de ses expériences personnelles (Godfroid, 2012). Puis, nous avons collecté des données qui nous ont servi à connaître les impacts des *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel.

3.1 Le questionnaire

Pour se préparer aux entrevues, la chercheuse a réalisé un questionnaire d'entretien qui peut être considéré comme une ligne directrice. Pendant les entrevues, elle a dû modifier l'ordre des questions et en rajouter d'autres pour clarifier les réponses des étudiant.es. Le questionnaire d'entrevue inclut cinq questions ouvertes où l'aspirant.e professeur.e devait répondre par des réponses à développement. Le temps des entrevues fut variable entre 15 et 30 minutes dépendant de la capacité de l'aspirant.e professeur.e à développer sur les différentes questions. La première question (Avant la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*, quelles étaient les formes de spiritualité que vous pratiquez incluant le yoga et la méditation ?) est reliée à la situation de l'étudiant.e avant la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* sur son lien avec la spiritualité. Il est important de connaître son vécu avec le yoga, la méditation, les *kirtan*, les expériences spirituelles vécues (telles que des émotions fortes, voir des lumières et des formes, entendre des sons autres que les chants, un sentiment de joie, de félicité, une connexion avec un être suprême, etc.⁴³) ainsi que ses inquiétudes avant de débiter la formation de professeur.es de yoga. Il était essentiel de comprendre les bases de sa spiritualité, de ses peurs et de son passé spirituel afin de mieux analyser ses réactions présentes.

La deuxième question (Lors de la première semaine, quelle était votre attitude face aux *kirtan* ?) a une grande importance, celle de comprendre leurs premières réactions à l'écoute des *kirtan* soit avant la formation pour ceux qui connaissaient déjà les *kirtan* ou lors de la première semaine pour les nouveaux. Il était intéressant de connaître les réactions et les émotions ressenties en écoutant ces chants puisqu'ils peuvent paraître très étranges à la première écoute pour la plupart des volontaires. La troisième question (Avez-vous remarqué une évolution de vos expériences spirituelles lors de la pratique des *kirtan* durant la formation ? Si oui laquelle ?) aborda les expériences spirituelles reliées aux *kirtan* pendant la formation de professeur.es de yoga ainsi que leur évolution. La chercheuse voulait comprendre ce que les différents étudiant.es pouvaient vivre ou ressentir pendant l'écoute des *kirtan* soit dans le cadre du *satsang* ou lors du cours des chants obligatoire. Elle a rajouté une sous-question (Avez-vous vu une différence entre les *kirtan* du cours de chants et les *kirtan* lors d'un *satsang* ? Si oui, laquelle ?) afin d'analyser les différences entre

⁴³ Il était essentiel de nommer les différentes expériences spirituelles puisque certains aspirant.es professeur.es pensaient que vivre des émotions fortes ou ressentir un sentiment de félicité n'en faisaient pas partie.

les *kirtan* chantés dans un *satsang* et dans un cours de chant où les étudiant.es sont en état d'apprentissage. De plus, il était essentiel de questionner les étudiant.es sur l'effet des cours reliés aux *kirtan* et aux expériences spirituelles lors de la méditation sur leur compréhension de leurs propres expériences et réactions. La quatrième question (À la fin de la formation, comment qualifieriez-vous l'impact des *kirtan* dans votre quête spirituelle ?) visait à connaître l'impact des *kirtan* sur leur propre quête spirituelle à savoir si les effets sont assez concrets pour qu'ils puissent continuer cette pratique à la suite de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. S'ils désirent poursuivre cette pratique, aimeraient-ils la partager avec leurs futurs étudiant.es? Il était essentiel de comprendre si cette pratique a eu des impacts dans leur cheminement spirituel et de relier ceux-ci avec la littérature. Finalement, la dernière question (Comment votre attitude face aux *kirtan* a-t-elle changé pendant la formation de professeur.es de yoga ?) représentait une conclusion afin de comprendre si l'attitude des étudiant.es face aux *kirtan* s'est modifiée lors de la formation de professeur.es de yoga. Leur réaction première est-elle toujours valide ou y-a-t-il eu une modification?

3.2 Les sujets choisis

Comme la chercheuse ne pouvait point interviewer tous les aspirant.es professeur.es de yoga *Sivananda*, nous devons choisir un échantillon qui était représentatif de la population étudiée. Quelques critères de sélection ont été préétablis. Les aspirant.es professeur.es devaient être âgés de 18 ans et plus. Les personnes mineures ont été exclues de la recherche puisqu'elles pourraient avoir de la difficulté à verbaliser et à exprimer leurs expériences spirituelles. Comme la recherche porte sur la situation des *kirtan* au Québec, il était essentiel d'interviewer des personnes qui vivent dans cette province depuis au moins 10 ans. Nous avons exclu les nouveaux immigrant.es puisqu'ils n'ont pas assez d'expérience dans le contexte contemporain québécois. La langue parlée n'a pas d'importance. L'essentiel était la résidence dans la province du Québec. Finalement, les aspirant.es professeur.es choisis connaissaient les *kirtan* depuis un maximum de cinq ans. Les *kirtan* ne faisaient pas partie de leur culture ou de leur pratique religieuse. C'était un sujet relativement nouveau pour la plupart d'entre eux, entre un mois et cinq ans. Tant les femmes que les hommes ont été acceptés.

À la suite de la formation de professeur.es de yoga, la chercheuse a demandé des volontaires québécois parmi les nombreux étudiant.es. Dix aspirant.es professeur.es ont répondu à cette invitation. Ils répondaient tous aux critères de sélection prédéterminées : avoir 18 ans et plus, vivre au Québec depuis plus de 10 ans et connaître les *kirtan* depuis un maximum de cinq ans. Toutes les entrevues se sont déroulées en français. Nous avons aussi établi trois grandes catégories pour s'assurer d'avoir une variété d'échantillon : l'âge, le sexe ainsi que la relation avec les *kirtan*. Chacune de ses variables a été divisée en deux pour un total de six sous-catégories. L'âge fut la première variable importante. Un jeune de moins de 30 ans ainsi qu'une personne d'âge moyen (entre 30 et 60 ans) ont été choisis. Chaque sujet représentait une génération différente pouvant avoir des valeurs et une spiritualité différente. Nous n'avons pas pris en considération la génération des aînés puisqu'elle est quasi absente lors de la formation de professeurs de yoga. La deuxième variable considère le sexe des sujets. Il était important d'avoir au minimum une femme et un homme. La dernière variable étudiée fut la relation déjà établie entre le sujet et les *kirtan*. Un participant.e pouvait connaître les *kirtan* depuis cinq ans au maximum. Il connaissait déjà les effets des *kirtan* avant la formation et pouvait parler de sa propre expérience. Les *kirtan* pouvait aussi être un sujet nouveau chez un autre participant.e avant de débiter la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*.

Voici un tableau qui résume les caractéristiques des différents aspirant.es professeur.es volontaires. La moitié d'entre eux ont moins de 30 ans et l'autre moitié se situe entre 30 et 60 ans. La moitié sont des femmes et l'autre sont des hommes. Quatre étudiant.es connaissaient les *kirtan* depuis un an. Pour les autres, ce sujet était relativement nouveau. Donc, les sujets sont bien représentatifs de la population étudiée.

Noms fictifs des aspirant.es professeur.es	Variable 1 : L'âge		Variable 2 : Le Sexe		Variable 3 : Relation avec les <i>kirtan</i>	
	Moins de 30 ans	Entre 30 et 60 ans	Femme	Homme	Connait les <i>kirtan</i> depuis moins d'un an.	Connait les <i>kirtan</i> depuis plus d'un an.
Anne	X		X		X	
Béatrice		X	X			X
Catherine		X	X		X	
Denis		X		X	X	
Émilie	X		X		X	
Fabien	X			X	X	
Gael		X		X		X
Hubert		X		X		X
Jack	X			X		X
Kelly	X		X		X	

Au début, la chercheuse pensait arrêter les entrevues quand le critère de diversité interne fut atteint. « Il s'agit de prendre les informateurs les plus divers possible dans le groupe afin de maximiser l'étude extensive du groupe choisi. » (Pires, 1997, p. 71) Après quatre entrevues, toutes les variables préétablies étaient atteintes (un homme, une femme, âgé de moins de 30 ans, âgé entre 30 et 60 ans, connaît les *kirtan* depuis au moins un an, connaît les *kirtan* depuis moins qu'un an). Toutefois, le critère de saturation n'était pas atteint et il « indique à quel moment le chercheur doit arrêter la collecte des données, lui évitant ainsi un gaspillage inutile de preuves, de temps et d'argent ». (Pires, 1997, p. 67) Il semblait qu'il n'y avait pas assez d'informations variées pour répondre aux questions de recherche puisque d'autres variables sont apparues tels que la relation avec la religion ou une forme de spiritualité, l'opposition de l'égo pour cette pratique, la capacité d'ouvrir son cœur à une nouvelle type d'énergie et la compréhension de cette pratique spirituelle. Afin de recueillir d'avantage d'informations, la chercheuse a donc décidé de poursuivre ses entrevues avec les dix participant.es volontaires. À la fin de ces entrevues, nous pouvions affirmer que nous avons atteint le critère de saturation puisque si nous avions continué les entrevues, les informations recueillies auraient été similaires et il y aurait eu une perte de temps.

Puis, la chercheuse a retranscrit manuellement les dix entrevues réalisées pour un corpus de 86 pages. Quand elle eut terminé cette étape, elle a procédé à la présentation des résultats qui ont servi de base à une analyse en lien avec la littérature hindoue ainsi qu’avec les recherches antérieures. Aucun logiciel de traitement n’a été utilisé pour l’analyse des données. À la suite des entretiens semi-directifs, la chercheuse avait amplement de données pour établir un portrait général des expériences spirituelles des participant.es lors de la pratique des kirtans dans une perspective de cheminement spirituel.

En conclusion, au mois de juillet 2017, à la fin de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*, la chercheuse a interviewé dix aspirant.es professeur.es de yoga lors d’entretiens semi-directifs. Les volontaires ont répondu à un questionnaire (Annexe 1) ayant cinq questions principales ouvertes et plusieurs sous-questions. Ils répondaient tous aux critères préétablis. Les réponses obtenues ont servi à une analyse de données dans le but de dresser un portrait général du cheminement spirituel des aspirant.es professeur.es de yoga *Sivananda*.

3.3 Présentation des résultats

Pour donner suite à la méthodologie, nous présenterons les différents résultats obtenus grâce aux entrevues. Un résumé de chacune des questions ainsi que les réponses des étudiant.es sont décrites afin d’observer globalement leurs expériences, leurs inquiétudes ainsi que leur attitude face à leur spiritualité et en particulier, les *kirtan*. L’analyse de ses réponses se fera dans le prochain chapitre.

3.3.1 La vie spirituelle avant la formation de professeur.es de yoga

Les formes de spiritualité pratiquées

Avant la formation de professeur.es de yoga, quelles étaient les formes de spiritualité pratiquées incluant le yoga et la méditation?

Les entrevues ne débutèrent pas directement sur le thème des *kirtan* et des expériences spirituelles. Tout d’abord, il était essentiel de comprendre de quel milieu arrivaient les différents étudiant.es et leurs pratiques spirituelles. Nous nous questionnons sur toutes les formes de spiritualité incluant le yoga et la méditation.

Avant d'entreprendre la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*, tous les étudiant.es avaient déjà une pratique spirituelle quoique très différente. Huit sujets sur dix pratiquaient une forme de méditation soit la méthode *Vipassana*, pleine conscience ou à l'aide d'enregistrement⁴⁴. La moitié d'entre eux allaient même assister au *satsang* du centre Sivananda à Montréal. Concernant la pratique des *asana*, six aspirant.es professeur.es l'intégraient déjà dans leur vie. Deux d'entre eux avaient une connaissance reliée aux textes yogiques tels que la *Bhagavad Gita* et les *Yoga Sutras*. Bref, nous observons que les sujets avaient déjà une pratique spirituelle yogique avant d'entreprendre la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*.

La majorité des étudiant.es pratiquaient une autre forme de spiritualité telle que la fréquentation d'une église pour un certain laps de temps. Une étudiante avait beaucoup de questions sur la vie et sur la mort. « Euh, je suis allée aussi voir un peu dans les églises catholiques. J'ai commencé à lire la Bible pis j'suis allée rencontrer un prêtre. J'suis allée dans des messes, euh, par exemple, au métro Mont-Royal, les moniales, les sœurs, les moniales de la fraternité de Jérusalem. » (Kelly)⁴⁵ Trois sujets fréquentaient l'église quand ils étaient enfants avec leur famille. Toutefois, lors de l'adolescence, ils ont cessé pour des raisons personnelles. De plus, deux d'entre eux ont affirmé avoir déjà lu la Bible. Finalement, une étudiante affirme qu'elle est en mesure de se retrouver en lien avec la nature. « C'est vraiment là que je me retrouve en tant que moi... Mais peut-être que c'est ma forme de spiritualité que je me suis accordée à moi-même, que je me suis mis ma sauce. » (Émilie)

Les kirtan

Comment qualifiez-vous votre pratique des kirtan avant la formation de yoga Sivananda?

Quatre aspirant.es professeur.es n'avaient jamais entendu des *kirtan* avant de débiter la formation. Ce fut une pratique spirituelle complètement nouvelle pour eux. Les autres avaient déjà assisté à un *satsang*, mais leur assiduité diffère. Trois d'entre eux ont séjourné à l'*ashram* pendant quelques jours dont deux étudiant.es, l'été précédent la formation. De plus, trois sujets fréquentaient le centre *Sivananda* à Montréal, deux de façon occasionnelle et un hebdomadairement. Une étudiante écoutait régulièrement des *kirtan* sur cd. « C'était plus comme pour l'ambiance que ça amenait [...] Je le mettais d'instinct. » (Béatrice) Elle ne chantait généralement pas les chants, mais les

⁴⁴ Méditation guidée sur CD ou sur Youtube

⁴⁵ Ce sont des noms fictifs afin de conserver l'anonymat des participant.es.

écoutaient davantage. Un autre est déjà allé au ISKCON de Montréal. Bref, nous observons que chez la majorité des sujets interrogés, la pratique des *kirtan* était familière avant d'entreprendre la formation. De plus, il est essentiel de mentionner que deux étudiant.es avaient pratiqué d'autres chants religieux tels que des chants chrétiens et des chants soufis.

Les expériences spirituelles

Avez-vous déjà vécu des expériences spirituelles (telles que des émotions fortes, voir des lumières et des formes, entendre des sons autre que les chants, un sentiment de joie, de félicité, une connexion avec un être suprême, etc.) avant le début de la formation de professeur.es de yoga ? Si oui, lesquelles?

La deuxième sous-question aborde les expériences spirituelles des aspirant.es professeur.es. Il est essentiel de comprendre le bagage des étudiant.es concernant leurs expériences spirituelles, ce qui a un impact sur celles-ci durant la formation de professeur.es de yoga. La grande majorité (neuf étudiant.es sur dix) avaient déjà vécu des expériences spirituelles avant de débiter la formation soit dans la vie de tous les jours, lors d'une méditation ou lors de l'absorption de substance illicite.

Tout d'abord, deux étudiant.es ont déjà entendu des voix ou ont vu des lumières. Toutefois, ces expériences ne sont pas reliées à une pratique spirituelle. « J'vois des lumières énormément, j'vois les... j'vois les âmes des gens. » (Hubert) « J'vois des trucs chez des gens. » (Béatrice) Quatre des étudiant.es ont vécu des expériences spirituelles lors de la pratique de la méditation : une montée de *Kundalini*, tomber dans le vide, voir un être aimé qui est décédé ainsi qu'un sentiment de paix profonde et de stabilité. « Un moment de paix de... de... de.. stabilité totale ou pendant un instant, ouais, y a quelque chose qui s'est passé, c'est dur à nommer, mais c'est une paix profonde, une paix vraiment profonde en fait. Ça se nomme pas en fait, c'est ça là cet état de stabilité ou de bien-être dans la stabilité. » (Kelly)

De plus, deux aspirant.es professeur.es ont vécu des expériences spirituelles lorsqu'ils étaient sous l'influence de drogues. Un a vu des formes et l'autre a vécu une expérience de non-dualité de l'*Advaita*. « C'était ma première soirée d'*abyahusca*, là, j'ai vraiment touché à la non-dualité, à l'*Advaita*, je l'ai vraiment vécue. Extrêmement troublant aussi, extrêmement épeurant parce que l'appel, c'tait comme : 'Laisse-le ton égo, laisse-le ton personnage, laisse-le pis joins-toi au tout finalement '. » (Gael) Puis, la dernière participante a vécu des « lucid dreams ». « J'tais vraiment

bonne à contrôler mes rêves. C'était presque à chaque nuit que je contrôlais mes rêves pis j'faisais comme des choses que j'savais que je rêvais. » (Anne)

En conclusion, nous observons que la plupart des étudiant.es avaient déjà vécu des expériences spirituelles dans divers contextes soit en méditation, dans la vie de tous les jours, sous l'influence d'une substance illicite ou lors d'un sommeil profond.

Les inquiétudes et les peurs

Quelles étaient les inquiétudes ressenties avant de commencer la formation de professeur.es de yoga Sivananda?

Lorsque nous entreprenons un nouveau projet, il est possible de ressentir des inquiétudes ou des questionnements à savoir si nous pouvons le réaliser complètement. Nous voulions comprendre les inquiétudes et les peurs ressenties par les aspirant.es professeur.es.

La moitié des étudiant.es n'avaient aucune inquiétude. Ils avaient confiance en eux et n'appréhendaient pas la formation. « J'avais confiance, connaissant un peu la place, c'est comme si j'savais un peu dans quoi je m'embarquais.... J'étais pas trop inquiet en fait. J'avais pas vraiment d'appréhension. » (Gael) « Je savais qu'il fallait que je vienne ici. J'ai comme été guidée un peu par mon, j'appelle ça, mon équipe lumineuse. Fac, j'ai eu comme intuition de faire ça. » (Béatrice)

Les peurs ressenties par les autres aspirant.es professeur.es sont variées. Trois sujets doutaient de leur forme physique. « Est-ce que je vais être capable d'arriver physiquement à avoir les capacités physiques pour faire ce qu'on en a à faire? » (Émilie) Ils se questionnaient s'ils pouvaient réaliser tous les *asana* et suivre le programme chargé. Puis, les autres aspirant.es professeur.es ressentaient des inquiétudes au niveau de leur santé mentale comme de perdre le contact avec la réalité, de pleurer à chaque jour, de découvrir des choses en soi qui dérangent quand tout va bien dans leur vie, de montrer leur vulnérabilité et d'accepter une certaine discipline. « Toute la discipline, le contrôle de soi-même. Le fait de montrer notre vulnérabilité. Le fait de pouvoir se faire juger même si je sais très bien que c'est pas le but recherché. On a toujours cette peur-là. » (Denis) Un seul étudiant abordait une petite inquiétude côté intellectuel et de la mémorisation. « Pis je me disais que peut-être j'aurais peut-être un peu de difficulté avec la mémorisation pis de me rappeler de choses pis toute ça. » (Fabien)

En conclusion, nous observons que la moitié des étudiant.es avaient confiance en eux et en leurs capacités avant d'entreprendre la formation de professeur.es de yoga. L'autre moitié ressentait des inquiétudes du côté de leur forme physique et de leur santé mentale.

3.3.2 L'attitude face aux *kirtan* lors de la première expérience

Quelle était votre attitude face aux kirtan lorsque vous les avez entendus pour une première fois?

Après avoir questionner les étudiant.es sur leur vie spirituelle avant la formation de professeur.es de yoga, nous rentrons dans le vif du sujet, c'est-à-dire les *kirtan*. La question de départ était : Lors de la première semaine, quelle était votre attitude face au *kirtan*? Nous cherchions à connaître les perceptions initiales des étudiant.es face à un nouveau sujet, c'est-à-dire les *kirtan*. Toutefois, quelques étudiant.es connaissaient les *kirtan* avant de débiter la formation. Donc, nous avons modifié la question afin de connaître la perception initiale des participant.es que ce soit lors de la formation de professeur.es de yoga ou quelques années auparavant.

Les attitudes face aux *kirtan* lors de la première écoute diffèrent beaucoup chez les aspirant.es professeur.es. Trois d'entre eux ont totalement aimé leur première expérience. « Ha! J'ai tellement aimé ça! Vraiment, c'était ma partie préférée pis je me suis dit : 'Ayoye, y aurait fallu que je connaisse ça avant'. » (Béatrice) « C'est un beau souvenir.... J'ai vraiment aimé ça. J'suis arrivée pis j'ai fait : 'Ok, ici c'est la place pour ouvrir mon cœur'. » (Kelly) La première expérience de cinq autres étudiant.es était très mitigée. Ils ont aimé écouter les chants, mais avaient de la difficulté avec la langue sanscrite qui leur était inconnue. « J'étais très... hum... 'embarrassé'. J'savais pas les mots. J'savais pas comment apprendre les mots.... J'trouvais ça beau, amis c'était comme très bizarre... » (Anne) Parmi les aspirant.es professeur.es qui ont eu une expérience mitigée, Catherine ne sentait pas qu'elle avait une belle voix mais aimait le fait d'être réuni pour chanter. « Mais, j'ai bien aimé le fait de sentir que tout le monde est différent, tout le monde apporte une touche de voix différente. » (Catherine) Un autre étudiant avait de la difficulté avec sa propre compétence au niveau du chant. « J'dirais que je suis bloqué par mon égo. J'considère que chu pas... chu pas musicien, j'ai pas d'oreilles, j'ai pas de mélodie. » (Gael) Finalement, un étudiant ressentait « Beaucoup de réticence » puisqu'il ne « voyait pas le but. » (Fabien) Bref, l'expérience qu'ont vécu les sujets lors de la première écoute des *kirtan* divergent. Trois ont adoré, cinq avaient des sentiments contraires et deux n'ont pas aimé.

3.3.3 L'évolution des expériences spirituelles

Avez-vous remarqué une évolution de vos expériences spirituelles lors de la pratique des kirtan durant la formation? Si oui, laquelle?

Après avoir établi un portrait de la situation des *kirtan* avant et au début de la formation, nous abordons les expériences spirituelles reliées à cette pratique. Nous nous questionnons à savoir comment les expériences et les perceptions des *kirtan* ont évolué au fil de la formation. Cette question vise davantage à observer le changement de cette pratique du début jusqu'à la fin de la formation. La première sous-question (Parlez-moi de vos expériences lors de l'écoute et de la pratique des *kirtan*.) se rallie à la première puisque nous demandons aux étudiant.es de nous parler de leurs propres expériences.

Les expériences spirituelles

Les aspirant.es professeur.es ont tous vécu des expériences spirituelles. Généralement, ce ne sont pas des expériences intenses telles que voir des lumières et entendre des sons, mais plutôt des sentiments ou des émotions. Cinq étudiant.es ressentaient un sentiment de joie, de bonheur ou d'amour à la suite de l'écoute des chants. « De joie qui émerge, de rentrer dans la musique, dans les rythmes pis que y a quelque chose qui apaise. » (Kelly) « Y a comme une espèce de joie qui s'installe pis t'es comme, tu te laisses juste entraîner dans la musique. » (Béatrice); « mon cœur va euh.. vibrer. Il va danser. » (Hubert) Une étudiante a ressenti qu'elle était bien ancrée dans son corps physique. « Un sentiment d'être déposé au sol, calme euh, l'esprit apaisé. » (Kelly) Toutefois, une autre a affirmé le contraire. « Facque, j'oublie même dès fois que j'suis là en train d'être dans mon corps. J'suis transportée dans la musique. » (Béatrice) La conscience du corps semble différée d'une étudiante à l'autre.

De plus, un sentiment de connexion à l'absolu et un sentiment d'unité, de rassemblement ressort des entrevues. « Des connexions, juste beaucoup d'amour, j'ai l'impression de communier [...] C'est genre une consistance comme universelle. [...] Mettons le sentiment de l'absolu, tu l'extériorise par le chant. » (Jack) « Une familiarisation... le fait de faire partie d'une unité.

Enfinement de Un, Je me sentais moins seul avec moi. » (Denis) Une aspirante professeure aborde l'énergie que l'on crée en groupe pendant le *Jaya Ganesha*⁴⁶.

J'ai commencé à vraiment voir un éléphant qui marche dans la jungle pis sentir que les percussions pis les voix de tout le monde pis surtout les percussions et les gens qui tapent des mains, ça le fait avancer l'éléphant pis on le sait, c'est celui qui enlève les obstacles, donc, c'est ça. Je le vois avancer pis y a rien qui peut l'arrêter cet éléphant-là. Pis j'ai l'impression que c'est un éléphant que l'on crée collectivement. (Kelly)

Un sujet affirme qu'il sent une énergie qui le pousse à s'intérioriser. « Il y avait une énergie qui t'embarquait plus. C'est comme si malgré moi, j'avais fini par embarquer dans le fond. Au début, il y avait de la résistance. Pis plus que ça allait, plus la résistance diminuait et j'ai eu une belle expérience. » (Fabien) Deux autres affirment qu'ils sentent mieux, qu'il se sentent énergisés après les *kirtan*. « J'me sentais comme mieux après pis comme énergisée. » (Anne) « Oui je me sens mieux après qu'avant mais dès fois, c'est comme quasiment imperceptible, mais j'peux pas dire que j'me sens plus mal après qu'avant, par contre. On se sent mieux après. » (Gael) Deux autres sujets ont versé quelques larmes lors de l'écoute des *kirtan*. « Elle m'a fait pleurer parce que sa voix était belle, était pure. » (Hubert) Un autre a ressenti des frissons.

Trois étudiant.es mettent l'emphase sur la qualité des *kirtan* et de la personne qui les chantent. Est-elle concentrée avec un cœur ouvert ou se sent-elle obligée de les chanter? L'intention et l'attitude du leader semble jouer un rôle important selon certains sujets. « Dès fois, y avait de très bonnes expériences, ça dépendait qui chantait entre autres, notamment. Euh... J'trouve que l'on peut voir beaucoup, on peut sentir beaucoup de choses comment la personne chante, comme si c'est sincère ou pas. » (Jack) De plus, d'autres étudiant.es nommaient que leur état d'esprit jouait un rôle quant à leurs expériences. Chantaient-ils mécaniquement ou avec une intention particulière. « Mais, c'est vraiment une question d'attitude. C'est sûr que si j'arrive le matin pis je bougonne pis je me dis: 'Ha! Ça ne me tente pas de la chanter', Ça fait pas ça. Mais, si je me laisse aller par la vibe pis j'embarque vraiment dedans. » (Béatrice)

⁴⁶ Ce *kirtan* chanté quotidiennement lors de tous les *satsang* débute avec un vers dédié à la divinité *Ganesha*, le Dieu éléphant. En Inde, il est prié lors du début d'une activité ou d'un cours. Il permet d'enlever les obstacles du chemin de chaque individu. Donc, ce sujet le visualise lorsqu'il chante la première partie de ce *kirtan* quotidien.

L'évolution des expériences spirituelles

Sept participant.es ont ressenti quelques résistances quant à la langue sanscrite et à la connexion avec la religion hindoue au tout début. Trois d'entre eux affirment que les *kirtan* furent leur moment préféré à la fin de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. « Je dirais même que c'est un de mes moments préférés. J'aimais vraiment beaucoup les *kirtan*. » (Émilie) « Pis plus que ça allait, plus la résistance diminuait et j'ai eu une belle expérience. » (Fabien) Le fait d'avoir les mots semble favoriser l'adaptation à ces chants nouveaux. « Ce qui a vraiment aidé, c'est d'avoir le bouquin, de pouvoir visualiser. » (Emilie) De plus, les expériences ne sont pas toujours les mêmes. Elles sont très changeantes dépendant des *kirtan* et de l'état d'esprit des participant.es. Les étudiant.es qualifient leurs expériences de « cyclique » (Fabien), « pas graduel » (Gael) « Pas de constante » (Kelly).

3.3.4 Les cours de chants

Comment les cours reliés aux kirtan vous ont-ils aidé à comprendre cette pratique?

Les réactions face à ce cours ainsi que les apprentissages réalisés ne sont pas très similaires parmi les étudiant.es. En effet, quatre aspirant.es professeur.es affirment avoir découvert que les *kirtan* permettent d'ouvrir leur cœur et de canaliser leurs émotions. « C'est toute le *bhakti yoga*, s'ouvrir le cœur, le côté artistique, le côté de la vulnérabilité. » (Denis) « On peut vraiment amener toutes nos émotions dans la chanson. Aussi, ça amène une ouverture du cœur, ça augmente plutôt une grande ouverture du cœur... » (Catherine)

De plus, deux sujets abordent le fait que l'intention est beaucoup plus importante que la performance telle quelle. Anne a appris une très belle leçon, celle de voir ses compagnons de classe chanter en avant de tous, même s'ils n'avaient pas la meilleure voix. Quant à Gael, il a dû travailler son humilité, c'est-à-dire chanter même s'il n'est pas le meilleur. « J'veux tout le temps être bon pis dans le fond, j'voudrais tout le temps être le meilleur pis là quand j'vois que c'est pas le cas... c'est sûr que là.... C'est l'humilité, finalement. J'ai à travailler mon humilité. » (Gael)

Dans les cours de chants, une étudiante a adoré apprendre l'étymologie des *kirtan*. Elle pouvait enfin comprendre ce qu'elle chantait. Une autre a pu découvrir que dans les sons chantés se retrouvent une énergie ou une divinité particulière. Elle est en mesure de voir la couleur de certains

sons chantés. « Comme j’vais voir la résonance, mais en couleur aussi.... J’me suis dit : ‘peut-être que je vois l’énergie divine de ce *mantra*-là en particulier’. » (Béatrice)

Quatre étudiant.es affirment avoir eu de la difficulté à suivre le cours pour de multiples raisons. Deux d’entre eux étaient fatigués rendu au cours. « Pas grand-chose parce que je sortais du *karma yoga*. Ça me courrait après énormément. Ça prenait toute mon énergie pour finir ça pis j’allais au cours. Un moment donné, après 20 minutes j’m’endormais. J’avais les yeux qui fermaient. » (Hubert) Kelly avait déjà une base sur les *kirtan* avant d’entreprendre la formation et ne ressentait pas le besoin d’en savoir davantage. Un autre étudiant apprend davantage par lui-même. Il affirme avoir de la difficulté à rester attentif lors des cours théoriques. Quant à Béatrice, sans aucune raison particulière, elle avait de la difficulté à suivre le cours.

3.3.5 Différence entre les *kirtan* dans les *satsang* et dans les cours de chants

Avez-vous remarqué une différence entre les kirtan dans les satsang et ceux entendus lors des cours? Si oui, laquelle?

Lors de l’entrevue, la chercheuse a rajouté une question afin de comprendre la différence entre les *kirtan* dans les cours et ceux chantés lors des *satsang*. Il semble pertinent de mentionner que plusieurs variables diffèrent des *satsang* des cours. Lors de ce dernier, les étudiant.es sont en apprentissage et sont seuls avec l’enseignante. Toutefois, lors des *satsang*, les membres du personnel sont présents ainsi que d’autres invité.es. Lors des premières entrevues, les participant.es mentionnaient quelques différences. La chercheuse a donc questionné davantage les autres aspirant.es professeur.es.

Les huit sujets interrogés ont mentionné l’existence de différences entre les *kirtan* chantés au *satsang* et ceux dans le cadre du cours de chants. Tout d’abord, le cours était le moment propice pour l’apprentissage. « C’était comme plus une préparation au vrai show qui arriverait le soir ou le matin. » (Gael) Il permettait aux étudiant.es de diminuer leurs peurs. «... Nous délivre de nos angoisses au niveau des gens qui ne sont pas à l’aise pour chanter. » (Catherine) De plus, il semble y avoir eu une évolution des premiers cours jusqu’au dernier selon cinq étudiant.es. « Mais au début des cours, le monde était plus dans la tête pis de réussir à avoir la bonne note. Y faisait leurs efforts pis toute ça. Pis ça paraissait dans le *kirtan*. Alors que.... Vers la fin y a du monde quand même qui.... Je sentais qu’ils chantaient bien. » (Hubert) Quant à Kelly, elle croit, elle aussi, que ses

compagnons étaient pris dans leur mental et dans les idées préconçues au début du cours. « Mais plus, le TTC⁴⁷ avançait, plus les gens lâchaient leurs idées préconçues sur ce que c'est d'assister à un cours de *kirtan* là dans le fond. Pis, plus on se laissait aller, pis plus à la fin, c'est devenu plus une expérience spirituelle, les *kirtan* dans la classe. » (Kelly) Quant Fabien et Jack, ils observaient que plusieurs de compagnons avaient des résistances face aux *kirtan* et l'énergie ne pouvait pas s'élever, mais c'était de moins en moins vrai au fil des cours.

Une autre aspirante professeure avait plus d'énergie lors des cours des chants. « J pense qu'avec l'énergie du groupe qui était vraiment très excitée avec Parvati pis dans les cours de *kirtan*, moi aussi, j'étais plus excitée, j'applaudissais, je participais plus peut-être même. Émotionnellement, c'était plus amusant peut-être tandis qu'au *satsang*, c'était plus introspectif. » (Émilie) Selon plusieurs étudiant.es, l'atmosphère était différente lors des *satsang*. « Tandis que dans les *satsang*, c'est plus un partage. Dans les chants avec Parvati, c'était plus une découverte. » (Émilie) Un sujet met l'emphasis sur le fait qu' « il y a des gens qui dirigent, qui ont plus d'expériences, cela fait une différence ». (Fabien) De plus, il semble y avoir plus d'énergie dans les *satsang*. « Y avait plus d'énergie quand on chante tous ensemble, le *satsang* le matin ensemble, on sent que tout le monde a envie de plonger dans cette énergie de chant. » (Catherine) Toutefois, Béatrice affirme le contraire. Selon elle, l'énergie était plus forte lors des cours. « J'trouve que dans le cours de chants, c'était plus dynamique parce que l'énergie du groupe était plus dynamique. Comme les derniers cours, j'trouvais les gens embarquaient plus tandis que dans le *satsang*, on dirait que les gens sont moins.. sont moins dedans. » (Béatrice)

En conclusion, plus de la moitié des étudiant.es ont remarqué une différence entre les cours de chants et les *satsang* pour plusieurs raisons. De plus, il est essentiel de noter que cinq étudiant.es ont observé un changement d'attitude de leurs compagnons face aux cours des *kirtan*. Ce changement a eu une répercussion sur l'énergie du groupe.

⁴⁷ TTC : Teacher's training course

3.3.6 Les bienfaits des *kirtan*

Lors des cours reliés au kirtan, l'enseignante a expliqué leurs bienfaits. Lesquels avez-vous expérimentés?

Lors de la prochaine sous-question, nous voulions comprendre ce que les *kirtan* apportent aux participant.es en termes de bienfaits. De plus, à l'aide de cette question, nous pourrions établir des liens avec la littérature et des recherches précédentes.

Huit étudiant.es sur dix ont observé quelques bienfaits des *kirtan* sur eux-mêmes. Un étudiant n'a pas ressenti des bienfaits lors des chants soit dans le cadre du *satsang* ou des cours. Il pense qu'il est toujours en découverte de cette pratique, que les bienfaits viendront, mais plus tard. Un autre étudiant croit aux bienfaits de cette pratique, mais ne semble pas les avoir complètement acquis. « Ben, ça ouvre le cœur, ça c'est certain. Est-ce qu'on s'en rend compte immédiatement tout de suite? Non, j pense que ça va être si je continue de les pratiquer dans la vie de tous les jours. » (Denis)

Les bienfaits qui reviennent les plus souvent sont ceux de se sentir énergisés et de pratiquer l'ouverture du cœur⁴⁸. En effet, la moitié des étudiant.es se sentent, à la suite des *kirtan*, plein de vie. « Je me sentais comme hum... énergisée. » (Anne) « Ça crée une belle énergie en dedans de soi... » (Kelly) « Quand je suis venue ici, mon énergie était devenue plus stable. Je dirais plutôt... Je sentais ma vibration montée de plus en plus à chaque fois que je chantais... » (Catherine)

De plus, la moitié des étudiant.es ont remarqué que leur cœur s'est davantage ouvert en contact avec les *kirtan*. « C'était vraiment d'ouvrir le cœur, de vraiment l'ouvrir comme à 100%. D'aller euh... vers l'amour inconditionnel de tout. » (Gael) « C'est vraiment l'énergie du cœur et toutes les qualités du cœur. Là, le goût d'aider les autres, le goût d'aider, de servir, le goût d'être positif avec les autres, le goût d'amener du bien dans le monde, le goût d'amener du bien à moi, aussi tsé genre, d'être dans le positif, d'être dans le... dans toutes ces qualités du cœur, là. » (Kelly)

Quatre étudiant.es ressentent un sentiment de calme, de bien-être ou de joie. Les chants peuvent, donc, diminuer le stress. « J'trouve que ça calme. [...] Mais ça diminue le stress, j'trouve aussi vraiment [...] On vit cet état de joie ou cet état de paix dans les *kirtan*. » (Kelly) « Ça serait plus

⁴⁸ Ouverture du cœur : Quand un individu ressent seulement de l'amour, un amour inconditionnel

l'ouverture, j'étais plus gestuel, j'étais plus à l'aise, j'étais plus heureux. » (Hubert) Une autre étudiante se sent heureuse, mais ne sait pas si cet état est relié aux *kirtan* ou aux autres cours. « C'est difficile à dire parce que comme depuis que j'suis arrivée ici, j'suis tellement heureuse et j'sais pas si c'est une combinaison de.... » (Anne)

Diminuer l'égo⁴⁹ est aussi un bienfait nommé par deux sujets dont Fabien. La chercheuse l'a questionné sur la façon que les *kirtan* faisaient « fondre l'égo ». « J'essayais de me fondre dans la masse. Comme... On a toujours tendance à juste s'écouter. C'est ta voix, c'est ta voix. Là, oublie ça ta voix n'existe pas. C'est la voix de tout le monde. Pis ta voix est pas plus importante. » (Fabien) Quant à Jack, il a aussi travaillé sur son égo : « Ben, ouvrir le cœur, l'égo aussi, oui surrender genre parce que tu surrender pis tu chantes, oui le stress pis toute, j'pense. » (Jack)

Quatre autres bienfaits ont aussi été nommés. Une étudiante a mentionné que les *kirtan* avait un effet de « nettoyage énergétique ». « De laisser sortir l'énergie là où ça fait comme un lavage énergétique, j'trouve les *kirtan* dans le fond. Ouais, ça me fait ça. Ça fait bouger l'énergie ou ça nettoie quelque chose. » (Kelly)

De plus, Gaél mentionne qu'il ressent une certaine connexion à l'énergie divine⁵⁰. « Ouvrir le cœur pis d'essayer de s'aligner avec notre conception, notre perception ben personnelle à l'énergie divine qui est naturellement en nous mais comme on peut dire 'as above as below'. » (Gael) Puis, Hubert mentionne que les *kirtan* aident à purifier le mental. Finalement, une étudiante a aussi observé que les *kirtan* amènent « aussi à se centrer sur soi, dans le moment présent ». (Béatrice)

Bref, nous remarquons que les étudiant.es ont été en mesure de reconnaître quelques bienfaits des *kirtan* dont l'ouverture du cœur, de diminuer l'égo, de se connecter à une énergie divine, d'être centré sur soi, de purifier le mental, de se sentir énergisé et calme ainsi que de se nettoyer énergétiquement.

⁴⁹ Diminuer l'égo : le sens de l'individualité a de moins en moins d'importance. L'individu ne pense pas à lui en priorité.

⁵⁰ Connexion à l'énergie divine : Ressentir un lien, une proximité avec une force supérieure. Un sentiment de communion.

3.3.7 Devenir un leader

Quelles étaient les expériences vécues quand vous avez dirigé un kirtan?

Quatre étudiant.es ont mené un chant soit lors d'un *satsang* ou lors de cours de chants. La chercheuse a rajouté une question afin de comprendre les expériences vécues par les étudiant.es lorsqu'ils deviennent un leader de chant. Une certaine nervosité était présente chez tous les étudiant.es qui ont chanté. « Mais, y a quand même une gêne qui s'installe parce qu'on dirait que j'veux pas comme trop pousser fort, parce que j'pense au côté *rajastique* pis j'me dis 'Est-ce que je veux paraître que j'suis bonne ou chu vraiment en train de l'faire avec mon cœur?' » (Béatrice) Toutefois, ils ont surpassé cet obstacle par divers moyens. « Mais, bien sûr, j'étais nerveux mais après quand je l'ai fait, j'suis allé m'asseoir pis là, j'ai dit à Dieu que c'était pour toi, genre. » (Jack)

Deux autres participant.es ont appris une belle leçon d'humilité. « Pis ça prouve qu'on est pas différent des autres non plus et juste le fait de ne pas avoir été parfait là pis d'avoir un peu raté là là... Les gens étaient là quand même. L'esprit des gens était là avec moi. » (Denis) Une autre étudiante décrit son expérience à la suite de chant *Jaya Ganesha*.

Ouais, c'est juste que j'm'étais trompée comme quelques fois, à une ou deux places pis là, j'étais restée un peu là-dessus pis là : 'Ha, je me suis trompée'. Ouais, c'est ça, c'est le genre d'idées, de pensées qui étaient... qu'on s'en fout. Pis là, Bhisma m'a dit : 'faut que tu pratiques plus ton *Jaya Ganesha*', pis là, j'étais juste ok. Comme s'il entendait mes pensées. (Kelly)

En conclusion, les étudiant.es qui ont chanté, ont vécu une belle expérience malgré leur nervosité de départ. Ils ont surpassé leurs peurs à l'aide de différents moyens et ont appris de belles leçons de vie.

3.3.8 L'impact des *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel

À la fin de la formation, comment qualifiez-vous l'impact des kirtan dans votre quête spirituelle?

Nous voilà maintenant, au cœur de la recherche. La question principale était de bien comprendre l'impact des *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel. Cette question vise en effet à analyser les impacts des *kirtan* chez les aspirant.es professeur.es de yoga. Ils diffèrent beaucoup d'un étudiant à l'autre.

Un étudiant émet le fait que les *kirtan*, « c'est comme si c'est la partie chaleureuse de la quête » (Jack) et que ça l'aide à mieux embarquer dans sa pratique spirituelle. Quant à Gael et Kelly, les *kirtan* ont approfondi leur cheminement spirituel puisqu'ils ont pu ouvrir leur cœur ainsi que les qualités du cœur.

Ça, j'veins l'amener avec moi de vraiment aller dans mon cœur pis d'ouvrir pis Fuck fuck, la performance [...] mon *chakra* du cœur pourrait peut-être devenir plus parce que je sais que la réalisation ne passerait pas par mon intellect, va passer seulement par mon cœur. Pis si le *bhakti* m'aide à ouvrir mon cœur ben j'veins faire n'importe quoi finalement pour aller vers l'ouverture de mon cœur pis je sais que mon cœur est encore... j'sais que mon cœur reste égocentriste. (Gael)

Fabien affirme que les *kirtan* lui a apporté l'ouverture en général, pas seulement l'ouverture du cœur. « Mais ce qui m'a permis de travailler, c'est vraiment l'ouverture. J'suis arrivé fermer, je suis ressorti ouvert. » (Fabien) De plus, les *kirtan* lui ont apporté de la concentration qui est une autre façon de méditer. Les *kirtan* ont aidé Hubert à stabiliser son mental. « Ça baisser le mental parce qu'à chaque fois que j'sortais de la méditation pis des *kirtan*, mon mental arrêta de fonctionner. » (Hubert)

Catherine ressort du cours avec une grande confiance en elle. L'impact des *kirtan* a joué un rôle important sur son *chakra* de la gorge. « Je dirais que ça m'a apporté une plus grande confiance en moi, de sentir maintenant que j'suis capable de m'exprimer par rapport à ma gorge que j'sentais que depuis des années, c'était bloqué. » (Catherine)

Anne pense que c'est un élément essentiel de son cheminement spirituel. Cela-lui a permis de diminuer son propre jugement envers elle-même et envers les autres. Quant à Béatrice, elle va se questionner sur le type d'énergie qu'elle aimerait avoir, c'est-à-dire quel *kirtan* va-t-elle faire jouer ou chanter pour s'installer dans une énergie particulière? Finalement, deux étudiant.es n'ont pas répondu à la question avec précision. Émilie mentionne que l'impact a été vécu à 100% sans en expliquer le pourquoi et Denis n'a pas pu parler de l'impact des *kirtan* dans son cheminement spirituel.

3.3.9 Conseiller cette pratique

Conseilleriez-vous cette pratique à vos futurs étudiant.es? Pourquoi?

Afin de comprendre davantage l'impact des *kirtan* chez les aspirant.es professeur.es, nous les avons questionnés sur le désir de partager cette pratique avec leurs futurs étudiant.es. Il est essentiel de se questionner sur les effets de cette pratique avant de l'enseigner à d'autres.

La moitié des sujets aimeraient bien partager les *kirtan* avec leurs futurs étudiant.es. Ils leur conseilleraient puisqu'ils ont vu les bienfaits en eux-mêmes et qu'ils ont un désir de communiquer ce qu'ils ont découvert ou aimé lors de la formation de professeur.es de yoga. Trois aspirant.es professeur.es les conseilleraient à leurs futurs étudiant.es ou ami.es, tout dépend de leur personnalité et de leur intention. « Oui, ben si ça les intéresse, ouais. Ben, c'est-à-dire parce que je ne veux pas amener, forcer les étudiant.es mais genre, j'ai l'impression que c'est un pas de plus... » (Jack) De plus, un étudiant ne semble pas vouloir conseiller ou enseigner des *kirtan*.

J'pas encore rendu à dire que je le vendrais. J'pourrais pas dire : « Venez, venez, on va chanter » avant ça parce que je sais que j'aurais plus de facilité à aller chercher les gens sur les asanas parce qu'ils vont sentir le bénéfice de la santé ou juste le cou « Ha! Ça fait du bien » C'est plus facile d'aller les chercher avec ça que de leur dire « Venez-vous en, on va se réveiller à 6h00 du matin pis on va chanter genre en sanscrit. » Y ont aucune idée, c'est quoi le sanscrit. Pis ça fait une peu heavy pour commencer. (Fabien)

Une dernière étudiante ne veut pas, elle aussi, les partager puisqu'elle croit que les *kirtan* sont très personnels. « Non, je n'ai pas cet élan-là. Je le sens plus comme quelque chose d'introspectif, les *kirtan*. Pour moi, c'est vraiment un moment pour me connecter à l'intérieur de moi. » (Kelly)

3.3.10 L'évolution de l'attitude face aux *kirtan*

Comment votre attitude face aux kirtan a-t-elle changé pendant la formation de professeur.es de yoga?

La dernière question de l'entrevue fait un compte-rendu de l'attitude des étudiant.es face aux *kirtan* tout au long de la formation. Nous cherchions à comprendre l'évolution de la perception des *kirtan*. Au début de la formation, une étudiante a eu ce sentiment. « Ici, c'est la place pour ouvrir mon cœur. » (Kelly) À la fin, les *kirtan* sont devenus pour elle, un moment introspectif, de connexion et très personnel. Quant à Jack, « Ben, c'est ça, au début, c'était juste des belles chansons... » Puis

à la fin, les *kirtan* jouent un rôle important dans son propre cheminement spirituel. « C'est comme si c'est la partie chaleureuse de la quête, j'ai l'impression. » (Jack)

Puis, trois étudiant.es se sont sentis déstabilisés au début soit par la dévotion ou par le fait que ce soit en sanscrit. À la suite de la formation, ils ressentent beaucoup la beauté de ses chants. « De la beauté, de la beauté du geste pour chanter pour un dieu ou des dieux, des divinités en fait. » (Émilie) Un autre étudiant a développé son ouverture face aux chants. « Mais ce qui m'a permis de travailler, c'est vraiment l'ouverture. J'suis arrivé fermé, je suis ressorti ouvert. » (Fabien)

Quant à Catherine et Fabien, ils ne se pensaient pas qu'ils chantaient bien avant d'entreprendre la formation de professeur.es de yoga. « J' considère que chu pas... chu pas musicien, j'ai pas d'oreilles, j'ai pas de mélodie. Facque, en ce sens, j'trouve que chu comme pas bon. » (Fabien) Leur attitude s'est modifiée au fil des jours. « Donc, ça évolue. Ça juste montré que je suis capable et que chanter, c'est fait pour tout le monde et ça amène des bienfaits. » (Catherine)

Nous n'avons pas assez d'information sur les trois autres étudiant.es pour répondre à la dernière question. Bref, l'attitude des aspirant.es professeur.es face aux *kirtan* semble s'être modifiée au fil de la formation pour plusieurs raisons.

3.4 Conclusion

En conclusion, nous avons décrit la méthodologie utilisée, celle de l'entretien semi-dirigé. Le questionnaire a été décortiqué question par question ainsi que les catégories que nous avons formées pour choisir l'échantillon afin qu'il soit le plus représentatif possible. Puis, les résultats ont été décrits question par question. Nous avons découvert la vie spirituelle des aspirant.es professeur.es avant le début de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* en particulier sur les formes de spiritualité pratiquées incluant les *kirtan* et sur les expériences spirituelles vécues. Les inquiétudes et les peurs ressenties avant le début de la formation ont aussi été décrites. Puis, l'attitude des participant.es, l'évolution de leurs expériences spirituelles, l'importance de la leçon sur les *kirtan*, les bienfaits de ceux-ci et le fait de devenir un leader sont tous des sujets abordés dans ce chapitre. Puis, nous avons finalisé ce chapitre sur les impacts de *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel.

CHAPITRE 4

ANALYSE DES RÉSULTATS : REGARDS SUR LES EXPÉRIENCES SPIRITUELLES DES ÉTUDIANT.ES

Dans ce chapitre, nous analyserons les réponses des étudiant.es afin d’avoir une vue d’ensemble de leurs expériences spirituelles lors de l’écoute et de la pratique des *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel. Nous établirons des liens avec la littérature et comparerons nos résultats à ceux des recherches précédentes (Del Campio, 2012; Vaughn, 2010; Cooke, 2009). Nous aborderons le déclenchement de leur cheminement spirituel, les expériences spirituelles vécues et les bienfaits ressentis lors des *kirtan*, les résistances et les critères des chants les plus appréciés. Finalement, il est essentiel d’analyser l’impact que les *kirtan* ont eu dans leur cheminement spirituel.

4.1 Les débuts d’une quête spirituelle

Entreprendre la formation de professeur.es de yoga *Sivananda* n’est pas seulement pour un but professionnel, celui d’obtenir la diplomation, mais plutôt pour cheminer spirituellement. Plusieurs étudiant.es décident de la suivre pour cette raison ou découvrent lors de la formation que le but n’est pas seulement de la réussir. Quelques étudiant.es avaient déjà entrepris un cheminement spirituel avant de débiter la formation, ce qui nous mène à la question suivante : Qu’est-ce qui pousse les gens à cheminer spirituellement? Comme nous l’avons mentionné au chapitre un, il existe, selon la *Bhagavad Gita*, quatre raisons qui poussent un individu à la rencontre de Dieu où à entreprendre un cheminement spirituel⁵¹ soit de la curiosité, être en situation de détresse, de vouloir acquérir des biens matériels ou spirituels et d’avoir le désir d’aimer Dieu de tout son cœur (Bhagavad Gita 7,16; Vishnudevananda, 2000). La question n’a pas été posée directement aux étudiant.es, mais certains en ont parlé. Nous découvrirons donc, pourquoi certains étudiant.es ont décidé de plonger dans cette quête initiatique.

⁵¹ Dans la *Bhagavad Gita*, c’est de rencontrer Dieu. Toutefois, dans une société séculaire, plusieurs personnes entreprennent un cheminement spirituel pour atteindre un état de bien-être qui peut ressembler à la connexion avec Dieu.

4.1.1 La Curiosité

Tout d'abord, une raison qui pousse les étudiant.es à s'intéresser à Dieu est la curiosité. En effet, Denis et Gaël avaient le désir découvrir une « puissance supérieure » à eux-mêmes. Par exemple, Denis a déjà essayé la méditation bouddhiste pour rentrer en contact avec cette puissance supérieure et a continué son chemin spirituel avec la formation de professeur.es de yoga. Quant à Jack, c'est sa mère qui l'a amené pour la première fois à un *ashram*. « En fait, c'est ma mère qui m'a amené à l'*ashram* des Bahamas en 2014-2015 genre à Noël. Pis, euh, j'avais trouvé ça nice. » (Jack) Pour y aller, il a dû être curieux puisqu'il n'était pas du tout obligé de vivre cette expérience avec ouverture.

La curiosité de se pencher vers Dieu ou d'entreprendre un cheminement spirituel se retrouve aussi chez Gaël lorsque dans la trentaine, il a décidé de prendre un cours à l'université nommé : « La question de Dieu ». Ce dernier ne l'a pas beaucoup intéressé, mais il y avait un début ou un désir de découvrir davantage Dieu. Puis, il a vécu un éveil spirituel lors de l'absorption de drogues. Ce critère ne fait pas partie de la *Bhagavad Gita*. Toutefois, dans plusieurs religions ou rituels religieux, les drogues et l'alcool en font partie. Les chamans, prêtres ou autres hommes religieux en prenaient pour rentrer en contact avec Dieu et avoir des révélations. De nos jours, ce ne sont pas seulement les hommes religieux qui en prennent. Beaucoup de gens en consomment et certains peuvent vivre des expériences spirituelles.

Quant à Catherine, c'est la spiritualité qui est venu à elle. « Qu'avec la force des choses, la spiritualité est venue à moi. [...] Suite à des changements, disons de façons de voir, des changements de conscience et c'est ça qui m'a amené sur le chemin spirituel ». Ce n'est pas elle qui cherchait Dieu ou un type de spiritualité, elle était tout simplement ouverte à ce qui se passait dans sa vie et aux signes qu'elle lui donne. Elle affirme avoir vécu une montée de *kundalini* lors d'un cours de méditation et a voulu savoir ce qu'elle a vécu.

C'est sûr qu'avec la montée de *kundalini*, y a toujours eu des expériences. Notre corps change, l'énergie qui monte en nous change tout dans notre corps. Ce qui fait que ça mène des expériences et qu'on est obligé de faire attention à nous, de comprendre aussi jusqu'où ça peut nous amener cette énergie-là. Pis à suivre les chemins spirituels pour nous purifier, disons. (Catherine)

Elle a suivi le cours de méditation par curiosité. Elle y a vécu une expérience signifiante qui l'a poussée à poursuivre son cheminement spirituel afin de comprendre ce qui s'est passé en elle.

4.1.2 La Situation de détresse

Ensuite, Kelly a entrepris un cheminement spirituel à la suite du décès de son père. Elle se questionnait beaucoup sur le rôle de la vie et de la mort. « C'est-tu vraiment ça vivre, c'est-tu juste qu'on va mourir pis c'est vide? Tu vois? Juste d'attendre la mort dans le fond? » (Kelly) Le fait de vivre le décès d'un être cher pousse souvent les gens à se questionner sur le but de leur vie. Cela correspond à la deuxième raison de la *Bhagavad gita* qui pousse les gens à se tourner vers Dieu. Quand nous perdons un être cher, nous sommes en situation de détresse. L'équilibre que nous avions, disparaît. Nous sommes en état de crise et se tourner vers Dieu peut répondre à ce besoin. Cette étudiante a donc entrepris un cheminement spirituel en séjournant dix jours à *Vipassana*, une retraite de méditation silencieuse qui suit la voie du *Bouddha*. Elle a donc eu une révélation extrêmement importante. « Bref, c'est cette expérience qui m'a permis de comprendre profondément que notre rôle dans ma vie, c'est de protéger pis créer de la vie pis nourrir de la vie pis promouvoir la vie dans le fond. » (Kelly) À partir de cette expérience signifiante, elle a continué son cheminement spirituel pour répondre à son nouveau rôle.

4.1.3 Acquérir un bien-être matériel ou spirituel

Quant à Anne, elle recherchait un moyen pour calmer ses émotions et augmenter sa concentration. Elle a donc entrepris la méditation, mais pas pour avancer spirituellement. Nous pouvons observer cette situation dans les studios de yoga contemporain où les étudiant.es recherchent un bien-être relié à leur santé mentale ou physique. Cela peut rejoindre la troisième catégorie de la *Bhagavad Gita*, qui déclenche chez les gens un cheminement spirituel, celle de vouloir acquérir des biens matériels (objets, argent, etc.) ou spirituels (recevoir des pouvoirs psychiques, atteindre le *samadhi*, etc.). Les biens ne sont pas exactement les mêmes que ceux décrits dans la *Bhagavad Gita* puisque la société a changé. En effet, nous observons que dans la société actuelle, plusieurs difficultés surviennent reliées à la gestion des émotions. La dépression et l'anxiété sont de plus en plus présents. (Guillemette, 2016) Pour répondre à ces besoins, la méditation ainsi que le yoga deviennent de plus en plus populaires. En effet, nous avons observé que plusieurs étudiant.es avaient déjà soit médité ou suivi des cours de yoga (*asana*) avant d'entreprendre la formation de professeur.es de yoga, mais pas toujours pour le côté spirituel. Ils avaient presque tous une base sur le sujet. Nous pouvons donc, supposé que la grande majorité des étudiant.es ont débuté le yoga pour acquérir un bien-être intérieur.

4.1.4 4 La religion à la carte

De plus, nous observons que plusieurs étudiant.es ont découverts plusieurs types de spiritualité différents avant la formation de professeur.es de yoga telles que la rencontre avec un prêtre (Kelly), la méditation bouddhiste (Denis), des chants soufis (Gael) et chrétiens (Hubert) ainsi que de la méditation pleine conscience (Anne). Ceci est un portrait général qui représente très bien la « religion à la carte » de Bibby (2008). Les Québécois.es essayent différents types de spiritualité dans le but de trouver celle qui leur convient le mieux ou font un mélange de celles-ci. Par exemple, Émilie réussit à se connecter sur elle-même lors du contact avec la nature. « Pis, souvent quand j’suis en période de stress, j’veais penser à un moment particulier que j’ai passé dans la nature que je me souviens, mais peut-être que c’est ma forme de spiritualité que je me suis accordée à moi-même, que je me suis mis à ma sauce. » (Émilie) La dernière partie de sa phrase : « que je me suis mis à ma sauce » est extrêmement représentatif de la religion à la carte. Les personnes prennent ce qui correspond à leur besoin et l’adaptent pour leur propre quête. Il est fort probable que la formation de professeur.es de yoga soit seulement un élément dans leur spiritualité. Ils continueront à faire du yoga, mais conserveront quelques aspects de d’autres spiritualités déjà découverts.

En conclusion, les quelques étudiant.es qui ont abordé l’origine de leur cheminement spirituel font partie de trois catégories sur quatre, celle de la curiosité, de vivre une situation de détresse ainsi qu’acquérir un bien matériel et spirituel. Aucun étudiant a décrit qu’il avait entrepris un cheminement spirituel puisqu’il avait le désir intense d’aimer et de servir Dieu de tout son cœur. Bien sûr, ce n’est pas tous les étudiant.es qui ont abordé l’origine de leur cheminement spirituel, il aurait été pertinent de questionner directement, les étudiant.es sur le but d’entreprendre la formation de professeur.es de yoga. Nous aurions été en mesure de mieux découvrir les raisons tant spirituelles et professionnelles des aspirant.es professeur.es.

4.2 Les bienfaits et expériences spirituelles

Les recherches précédentes (Vaughn, 2010; Cooke, 2009; Del Campio, 2012), démontrent que les participant.es ont vécu des expériences spirituelles lors de l'écoute des *kirtan*. Ils ont aussi observé plusieurs bienfaits. Nous nous demandons si les bienfaits et les expériences sont les mêmes dans le cadre de la formation de professeur.es de yoga *Sivananda*. Dans cette partie, nous croiserons les bienfaits et les expériences spirituelles puisqu'ils sont complémentaires. En effet, une expérience spirituelle peut être un bienfait à court terme comme un sentiment de joie, de calme ou de bien-être. Les bienfaits en long terme seront abordés dans la partie sur les impacts sur un cheminement spirituel.

4.2.1 Pas de bienfaits ressentis

Huit étudiant.es sur dix ont été en mesure de nommer quelques bienfaits. Toutefois, deux d'entre eux n'ont pas ressenti des effets immédiats. Une étudiante affirme qu'elle est toujours en découverte de ces chants, qu'elle n'a pas ressenti un bienfait en particulier. « J pense que je suis encore en découverte de *kirtan* en ce moment. » (Émilie) Se peut-il que les effets positifs des *kirtan* prennent du temps à apparaître? Il serait intéressant de questionner les étudiant.es pour découvrir quand les bienfaits ont apparu lors de la formation. Toutefois, cette même étudiante ressent de la beauté pour les *kirtan* et affirme que c'est son moment préféré. De plus, elle a eu une expérience de bien-être. « Pis pendant le chant des *kirtan*, je ne voulais pas ouvrir mes yeux parce que j'avais l'impression que plus que j'étais à l'intérieur de moi, plus que j'étais bien. Plus que j'étais en contact avec moi ». (Émilie) Elle voulait aussi offrir les *kirtan* à tous. Donc, nous pouvons observer qu'elle a ressenti au moins un bienfait, mais peut-être n'est-il pas assez constant et persistant pour qu'elle le ressente à chaque séance?

Un autre étudiant a tout de suite affirmé que les *kirtan* ouvrent le cœur. « Euh, les bienfaits, ben ça ouvre le cœur, ça c'est certain. Est-ce qu'on s'en rend compte immédiatement tout de suite? Non, j pense que ça va être si je continue de les pratiquer dans la vie de tous les jours. » (Denis) Sa remarque est très intéressante. Il croit aux bienfaits des *kirtan* même s'il ne les a pas encore vécus. Il a lu la théorie et observer les autres étudiant.es acquérir les bienfaits. Il croit totalement que les *kirtan* puissent ouvrir le cœur des individus. Il est essentiel de nommer que cet étudiant travaille beaucoup sa vulnérabilité et son humilité. Ce n'est pas facile pour lui d'ouvrir son cœur, d'être nu devant les autres. Toutefois, il a chanté devant les autres, il a réussi à s'ouvrir un peu malgré sa

nervosité et sa peur d'être jugé. Donc, en pratique, il a surmonté ses peurs, ce qui peut aussi être un bienfait. Bref, même si ces étudiant.es affirment de ne pas avoir ressenti de bienfaits, nous observons au fil de l'entrevue, des indices qui prouvent qu'ils en ont ressenti ou qu'ils ont vécu des expériences spirituelles.

4.2.2 L'ouverture du cœur et la connexion à l'énergie divine

Dans la littérature, l'ouverture du cœur est probablement le bienfait qui revient le plus souvent. Nous savons que les *kirtan* font partie intégrale du *bhakti yoga*, qui est la voie de l'amour inconditionnel (Vishnudevananda, 2000; Sivananda, 2010, Sadhana). En chantant, les participant.es ouvrent leur cœur à une énergie supérieure. En effet, la moitié des étudiant.es ont affirmé observer ce bienfait. Toutefois, rares sont ceux qui mentionnent qu'ils ont ouvert leur cœur à Dieu ou à une divinité. Ils ressentent tout simplement de l'amour, de l'amour inconditionnel. Ceci semble être un prérequis à la connexion avec le divin. Les participant.es ouvrent leur cœur par l'écoute des *kirtan*. Ensuite, ceux-ci sont prêts à accepter l'énergie divine et à se connecter avec elle.

Dans les recherches de Vaughn (2010) et Del Campio (2012), la connexion à une force supérieure ou une énergie divine par le biais de l'ouverture du cœur est un bienfait énuméré. Nous remarquons aussi celui-ci dans les entrevues réalisées. « Ouvrir le cœur pis d'essayer de s'aligner avec notre conception, notre perception ben personnelle à l'énergie divine qui est naturellement en nous mais comme on peut dire 'as above as below'. » (Gael) Il est intéressant de voir que dans les recherches précédentes, il est essentiel d'ouvrir son cœur pour se connecter à cette énergie omniprésente. «When *kirtan* participants open their hearts through chanting, they become receptive to love and a communion with the Divine. » (Del Campio 2012, p. 18) Nous pouvons remarquer une cohérence avec les recherches précédentes sur ce point. Le fait d'ouvrir son cœur semble être un élément important pour recevoir les impacts des *kirtan*. Si le participant.e chante avec tout son cœur, il devient alors, plus ouvert à cette énergie divine qui provient des *mantra* chantés.

Dans sa recherche, Cooke (2009) mentionne que plusieurs participant.es ont des caractéristiques similaires à une transe, comme de pleurer, de trembler ou de perdre la conscience du corps physique. Lors des entrevues de cette présente recherche, plusieurs étudiant.es ont versé quelques larmes. Une a même perdu la conscience de son corps physique. « Facque, j'oublie même dès fois que j'suis là en train d'être dans mon corps. J'suis transportée dans la musique. » (Béatrice)

Toutefois, ils ne nomment pas aussi qu'ils sont en état de transe. Une seule aspirante professeure a nommé qu'elle se sentait proche d'une transe.

Ça devient comme une sorte de transe. Mais bon ok, est-ce qu'une transe, c'est peut-être un peu trop fort comme mot, mais quelque chose qui se rapproche d'une transe, quelque chose qu'on est pris dans un mouvement, on est pris dans une énergie qui est là autour de nous. Pis une énergie qui prend forme à travers les *kirtan*. (Kelly)

C'est la seule qui a partagé vivre cet état d'être. Avait-elle réussi à ouvrir son cœur plus que les autres pour atteindre cet état? Nous avons aussi mentionné qu'il existe quatre types de yoga pour différentes personnalités. Ceux qui sont portés vers le *bhakti yoga* sont ceux qui sont plus émotionnels, plus portés vers l'ouverture du cœur. Cette étudiante a probablement un penchant sur cette voie, ce qui facilite l'ouverture de son cœur. Cependant, en Occident, ce n'est pas un type de yoga très populaire compte tenu de l'histoire contemporaine⁵². Il est fort probable que peu d'étudiant.es soient en mesure d'ouvrir leur cœur facilement. Plusieurs obstacles dont l'égo et le mental peuvent empêcher cette ouverture. Swami Sivananda (Centre Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, 2005) a déjà dit que la voix du *bhakti yoga* est la plus facile, il faut seulement ouvrir notre cœur. Est-ce vraiment facile pour les Occidentaux dans ce contexte contemporain où l'individualisme règne?

4.2.3 Une belle énergie et de la joie

Le prochain bienfait le plus important chez les étudiant.es est relié au fait de ressentir une énergie calme et apaisante. Dans les recherches précédentes, il n'y a pas de mention de ce bienfait. Toutefois, la joie, le fait de se sentir heureux est nommé. Il est fort probable que quand on se sent joyeux, on ressent aussi une belle énergie et on se sent réenergisé. En effet, Béatrice rassemble ces deux bienfaits.

Hum... Ben comme je l'disais, ça m'a amené beaucoup de joie. Pis, euh, j'trouve que c'est une énergie qui reste après. Tsé, tu sors du cours pis là, ben tu sors du *kirtan* pis ça va rester dans tête, là, les chansons ou quelque chose qui t'a accroché facque ça va t'garder sur une allée positive pis joyeuse dans ta journée. » (Béatrice)

Un sentiment de joie et de bien-être ressort de l'expérience de plusieurs étudiants. En effet, la moitié des étudiant.es soutiennent ressentir de la joie ou un sentiment de bien-être lors de l'écoute des *kirtan*. « Y a comme une espèce de joie qui s'installe pis t'es comme, tu te laisses entraîner

⁵² Voir chapitre un, partie 3 (1.3)

dans la musique. » (Béatrice) Dans les études précédentes, la joie revient souvent (Cooke 2009; Vaughn, 2010). Les participant.es se sentent bien, heureux et légers. Mais, qu'est ce qui amène la joie dans le cœur des gens? L'effet de la musique joue un rôle important sur nos émotions. Il y a de la musique qui nous élève et d'autre qui nous abaisse. Les paroles semblent jouer un rôle important, mais le rythme aussi.

Ben, ça dépend de la musique populaire mais mettons, y en a qui vont baisser ton niveau d'énergie ou que ça va te rendre dans tes bas instincts comme plus, disons comme ça peut être relié plus à un message sexuel ou comme vulgaire. Tandis que les *kirtan*, j'trouve quelque chose qui est comme plus sain et positif. Ça amène plus de joie. (Béatrice)

Comme nous l'avons mentionné dans le chapitre un, les sons ont un effet sur notre corps physique et notre mental. Les *mantra* chantés proviennent du sanscrit, une langue sacrée utilisée lors des cérémonies hindoues religieuses. Les pratiquant.es chantent les *mantra* pour amener une énergie particulière (Vishnudevananda, 2000). Il est fort probable que chanter les *mantra* amène de la joie puisqu'ils contiennent cette énergie. Il serait intéressant de questionner les sujets sur les *kirtan* des différentes divinités. Comment se sentent-ils lors qu'ils chantent un *kirtan* relié à *Krishna* comparativement à un relié à *Siva* ou à la mère divine?

De plus, les étudiant.es observent que les chants demeurent dans leur tête et que leurs bienfaits durent toute une journée. Quelques-uns ont aussi partagé qu'ils gardaient les *kirtan* dans leur tête pendant la journée. « Mais j'en ai chanté dans ma chambre, j'en ai chanté partout quand je pouvais. » (Hubert) Nous savons que les *mantra* permettent de se redonner de l'énergie, une énergie *sattvique*. En invoquant l'énergie d'une divinité par les *mantra*, on réussit à l'acquérir. Nous savons aussi que les *mantra* ont un effet sur nos corps physiques (Ashley-Ferrand, 1999; Save-Mundra, 2002; Vaughn, 2010). Si les étudiant.es peuvent chanter les *kirtan* pendant toute la journée, leur énergie est donc beaucoup plus élevée ainsi que leur niveau de vibration.

Un étudiant a ressenti cette énergie qui le pousse à chanter malgré lui et malgré ses résistances initiales. « Facque quand y a des personnes qui chantaient pis que ça faisait 'Wow', tu sentais l'énergie, t'avais le goût d'embarquer même quasiment, il te l'imposait dans le fond. » (Fabien) Cette énergie peut aussi provenir de la personne qui est en charge du *kirtan*. Le leader en fait, peut créer cette atmosphère spéciale ou il y a une belle énergie qui te pousse à chanter et à rentrer dans la danse. Un étudiant dansait même pendant les *kirtan*. « Tu vois que les *kirtan* t'amènent vraiment à danser pis des fois, j'danse ici pendant qu'y a des *kirtan*. » (Hubert)

4.2.4 La purification du mental

Les *kirtan* peuvent aussi diminuer le stress. Les étudiant.es se sentent calmes et posés. Ce bienfait est bien sûr relié à celui de la joie et de la belle énergie. Donc, quand nous nous sentons calmes, c'est le mental qui est sous contrôle. « Ça baissé le mental parce qu'à chaque fois que j'sortais de la méditation pis *kirtan*, mon mental arrêtait de fonctionner. » (Hubert) Le mental, c'est notre langage interne, la petite voix qui nous juge et qui nous fait peur (Cooke, 2009). Donc, quand Hubert dit que son mental a arrêté de fonctionner, il signifie qu'il n'y a aucune pensée, aucune inquiétude et aucun jugement. Quand cette voix n'est plus, on ressent un état de paix, de béatitude, de bien-être intérieur. Le stress, les peurs disparaissent. Calmer le mental, c'est aussi le fait de lâcher-prise, de laisser ce langage s'exprimer sans attachement et de le laisser se calmer par lui-même.

4.2.5 Les *chakra* et le nettoyage énergétique

Deux étudiantes ont émis que les *kirtan* nettoyaient leur corps énergétique. « C'est subtil parce que ça bloquait l'énergie qui est toujours sur ce côté-là. À chaque fois que je chantais, je sentais que je débloquais de plus en plus ce *chakra*-là. » (Catherine) En effet, le fait de nettoyer le *chakra* relié à la gorge⁵³, l'a aidé à être plus à l'aise avec sa voix et ses émotions. Ce dernier est relié à l'expression et à l'ouverture. « Spoken words come from the fifth *chakra*, giving expression the emotions within the heart. The voice of the fifth-*chakra* person penetrate to the heart of the listener. » (Johari, 2000, p.130) En chantant, les émotions du coeur peuvent sortir plus librement par le biais du *chakra* de la gorge. Bref, elle ressort des *kirtan* avec un sentiment de légèreté, de joie et de bonheur puisqu'elle a réussi à le purifier. Un autre étudiant a aussi abordé l'ouverture relié à l'expression. « Euh, chanter les *kirtan*, ça m'a plus euh, me défroisser. J'sais pas si tu sais ce que j'veux dire. Ça serait plus l'ouverture, j'étais plus gestuel, j'étais plus à l'aise, j'étais plus euh.. heureux. » (Hubert) Même si cet étudiant ne nomme pas le *chakra* de la gorge, nous pouvons comprendre qu'il a travaillé sur l'aspect de la communication. Il est plus apte à s'exprimer et plus ouvert.

Comme nous l'avons vu au chapitre un, il est considéré que les *mantra* ont un effet de nettoyage du corps astral. Ils purifient et nettoient les *chakra* afin que la *kundalini* puisse monter jusqu'au

⁵³Le cinquième *chakra* appelé *Vishuddha*

sommet de la tête pour atteindre un état de grâce en connexion avec le divin (Vishnudevananda, 2000). Une autre étudiante parle de « lavage énergétique ». « J'trouve que c'est une bonne occasion de.... C'est comme de faire... de laisser sortir d'l'énergie là où ça fait comme un lavage énergétique, j'trouve les *kirtan* dans le fond. Ouais, ça me fait ça. Ça fait bouger l'énergie ou ça nettoie quelque chose. » (Kelly) Bref, la purification énergétique est un bienfait qui se retrouve dans la littérature (Vishnudevananda, 2000), mais qui est absent des études états-uniennes (Cooke, 2009, Del Campio, 2012, Vaughn, 2010).

4.2.6 La diminution de l'égo

Quand le mental se calme, l'égo⁵⁴ aussi diminue. L'individu prend conscience qu'il n'est pas plus important que les autres. « J'essayais de me fondre dans la masse. Comme... On a toujours tendance à juste s'écouter. C'est ta voix, c'est ta voix. Là, oublie ça ta voix n'existe pas. C'est la voix de tout le monde. Pis ta voix est pas plus importante. » (Fabien) L'égo est un obstacle important dans le cheminement spirituel. Il fait croire aux individus qu'ils sont complètement différents les uns des autres et qu'ils n'ont pas besoin d'aide. Il les empêche de voir qui ils sont réellement, c'est-à-dire qu'ils sont *Atman* et non un corps physique. Ils s'identifient donc à leur corps physique et ses attributs, ce qui génère des peurs et des jugements. Il les empêche de montrer leur vulnérabilité et de devenir humble. Quand la chercheuse questionnait un étudiant sur le changement vécu face à son égo pendant la formation, il répondit : « C'est sûr, c'est certain, c'est certain. Puis, juste d'oser, de passer outre nos peurs parce qu'on sait que le chemin, c'est ça qu'il nous apporte une certaine libération. Donc, oui, je vois une différence. » (Denis) Il est important de mentionner que cet étudiant a dû chanter devant les gens, ce qui est une expérience qui lui a permis de surmonter ses peurs et diminuer par le fait même, son égo. Il a appris qu'il n'est pas seul et différent des autres quand il chante. Les autres l'accompagnent dans son cheminement. « Pis ça prouve qu'on est pas différent des autres non plus et juste le fait de ne pas avoir été parfait là pis d'avoir un peu raté, là là.... Les gens étaient là quand même. L'esprit des gens était là avec moi. » (Denis) Par le biais des chants, un individu peut tranquillement diminuer l'effet de l'égo, donc le fait de se sentir différent des autres et de vouloir se montrer fort et sans faille. « This ego asserts all the time. It manifests as a feeling of separateness. Remove this feeling of separation through the

⁵⁴ « That portion of the mind which is self-arrogating and see itself as separate from the source is the *ahamkara*, ego. » (VishnuDevananda 2000, p.140)

ecstasy of pure love and devotion. » (Vishnudevananda, 2000, p.239) Par l'ouverture du cœur et la connexion à une énergie divine, l'égo diminue et laisse place à l'amour à une dévotion totale.

Dans les recherches précédentes, le détachement de l'égo et du mental est mentionné. Toutefois, quelques caractéristiques diffèrent. Vaughn (2012), a remarqué que les participant.es ont le sentiment qu'une autre personne chante à leur place. C'est-à-dire que l'air divin passe sans obstruction en eux comme si c'est leur âme ou le divin qui chante. L'égo est alors mis de côté. Dans cette présente recherche, les participant.es prennent conscience qu'ils ne sont pas différents. L'égo diminue mais de manière différente.

4.2.7 La collectivité

Chanter en groupe développe une belle énergie, un sentiment de se rassembler, de se sentir uni et non-jugé. « Une familiarisation, le fait de faire partie d'une unité. Finalement de Un, je me sentais moins seul avec moi. J'me sentais seul avec tout le monde. [...] Ça ressemble pis on sent... Ça donne la confiance en soi. » (Denis) Traditionnellement, au Québec, les gens se rassemblaient beaucoup plus en famille ou les dimanches à l'église. Le sentiment de faire partie d'une communauté et de s'entraider faisait partie du quotidien des gens. De nos jours, il ne fait pas toujours partie intégrale de la vie des Occidentaux. Plusieurs sont à la recherche de ce sentiment. Les *kirtan* peuvent rassembler les gens. Ils sont une partie intégrale des *satsang* qui signifie un rassemblement de personnes qui veulent évoluer spirituellement (Vishnudevananda, 2015). Le fait de se retrouver en compagnie de personnes qui ont le même but, les mêmes intérêts aident les gens à se sentir entourés, compris et bien dans leur peau. En effet, Vaughn (2010) émet le fait que deux maîtres yogis Krishna Das et Ramana Maharshi parlent de l'importance du *satsang* et de l'effet de communauté. Quant à Cooke (2009), elle a remarqué que les gens ressentaient un besoin de se rassembler avec d'autres qui ont les mêmes intérêts. « People come together to sing *kirtan* for a "communal experience." In other words, *kirtan* builds community. Throughout mankind's history, people have gathered for music making, and in this society, *kirtan* satisfies a natural human need to sing and play music and dance together. » (Cooke, 2009, p.67)

De plus, les bienfaits semblent être plus forts quand les participant.es chantent ensembles. « ...mais j pense que en général, si tu le pratiques en groupe, c'est comme un plus grand effet que si tu fais juste chanter des *kirtan* seul, je ne sais si c'est la vérité... » (Anne) Il est fort probable que l'effet entraînant des groupes se reflète aussi lors de rassemblements des *kirtan*. Quand nous chantons

seuls, les bienfaits peuvent se faire ressentir, mais il peut être plus ardu de se concentrer et d'ouvrir son cœur surtout pour les débutant.es. En groupe, il existe un effet d'entraînement. Même si on ne se sent pas très bien, l'énergie provoquée aide à embarquer et à chanter avec tout le cœur.

En conclusion, les participant.es ont observé tout au long de leur formation, plusieurs bienfaits. Ceux-ci diffèrent parmi les étudiant.es. L'ouverture du cœur et un sentiment de joie ou de bien-être reviennent plus souvent. D'autres ont remarqué que les *kirtan* amènent une connexion à une énergie divine, permettent de diminuer l'égo et de se rassembler. Les *kirtan* peuvent aussi purifier le mental et le corps énergétique des participant.es. Seulement deux étudiant.es affirment de ne pas recevoir des bienfaits, mais nous nous apercevons qu'ils ont vécu des différentes expériences lors de la formation.

4.3 Les résistances

Tous les participant.es n'ont pas aimé les *kirtan* lors de la première écoute pour différentes raisons dont les idées préconçues, le fait que les *kirtan* soient chantés en sanscrit et qu'il existe un lien avec la religion hindoue. Ils ont donc ressenti plusieurs résistances avant d'être en mesure de les apprécier totalement. Nous analyserons les différentes résistances que nous pouvons observer en cours de cheminement spirituel. Dans les recherches états-uniennes précédentes, (Vaughn, 2010; Del Campio, 2012; Cooke, 2009) aucune résistance a été mentionnée. Nous expliquerons les différentes raisons dans la partie suivante.

4.3.1 Les idées préconçues

Tout d'abord, les étudiant.es avaient plusieurs idées préconçues⁵⁵ avant de débiter la formation. « Beaucoup de *sadhaka* (aspirant.es spirituels) commencent leur vie spirituelle avec des préconceptions bien ancrées à propos de la *sadhana*, de la réalisation, de leur *guru*, etc. Mais la véritable vie spirituelle est souvent bien différente de ce que certains s'imaginent, se berçant d'illusion. » (Centres internationaux Sivananda de yoga vedanta, 2005, p. 2.3) Donc, avant d'entreprendre la formation, les étudiant.es avaient beaucoup d'attentes à propos des pratiques spirituelles. Ils ne pensaient peut-être pas chanter des noms de divinités hindoues et avoir à ouvrir leur cœur de cette façon. En Occident, quand nous pensons yoga, nous ne pensons pas aux chants

⁵⁵ Les idées préconçues sont au programme lors de la conférence principale (14h). Elles sont un obstacle important dans le cadre d'un cheminement spirituel. Ces idées correspondent à nos attentes et nos prévisions de futures expériences. (Centres internationaux de yoga Sivananda vedanta, 2005, p. 2.3)

spirituels que certains peuvent qualifier de religieux. Plusieurs étudiant.es ont dû surmonter leurs idées préconçues afin de s'ouvrir totalement à l'expérience.

Les cours de chants ont amené une compréhension générale des *kirtan*. Plusieurs participant.es admettent que ce cours les a aidés à comprendre le but des *kirtan* et leur signification. Toutefois, même pendant ce cours, plusieurs étudiant.es ont vécu des résistances. En effet, ce cours est très différent des cours vécus dans un cadre scolaire. Ils ont été habitués à performer et les notes sont très importantes. Ici, l'essentiel est d'apprendre et de s'amuser. Il n'existe aucun devoir pour ce cours et dans l'examen, seulement quelques questions sont posées. Les étudiant.es avaient quelques idées préconçues au début des cours telles que de bien chanter et de performer. « Mais plus, le TTC avançait, plus les gens lâchaient leurs idées préconçues sur ce que c'est d'assister à un cours de *kirtan* là dans le fond. Pis, plus on se laissait aller, pis plus à la fin, c'est devenu plus une expérience spirituelle, les *kirtan* dans la classe. » (Kelly) Plus le cours avançait, plus les étudiant.es comprenaient le but du cours et des *kirtan*. Au début, les étudiant.es étaient dans leur mental, ils ont tranquillement transféré leur attention dans leur cœur. Ils étaient plus présents et assimilaient mieux les bienfaits des *kirtan*.

4.3.2 Le lien avec la religion hindoue

Compte tenu du contexte contemporain, plusieurs idées préconçues existent au niveau de la religion. Peut-on facilement chanter des noms de divinités hindoues lors d'une ère séculaire où la religion a été mise de côté? Les participant.es ont su passer par-dessus leurs nombreuses résistances pour comprendre que les différentes divinités sont en fait des vibrations et que tous peuvent chanter les *kirtan* qu'importe leur origine ethnique et sociale.

Quand les étudiant.es découvrent pour la première fois l'*ashram Sivananda*, certains sont étonnés par toutes les images de divinités hindoues. Ils se questionnent sur l'endroit. Ils ont peur de rentrer dans un culte. « J'avoue que ça m'avait impressionné au début-là. J'étais un peu comme « ok ». C'est quand même religieux. L'aspect religieux m'avait questionné un peu au début. » (Kelly) Puis, quand ils commencent à entendre des chants dans une langue inconnue qui répètent le nom de divinités hindoues, les étudiant.es continuent à remettre en question leur choix de séjourner dans ce lieu. Il peut être ardu d'accepter qu'après un rejet de la religion, qu'un individu débute à prier des dieux étrangers. Il est important de mentionner que le Québec a vu passer les premières phrases de la sécularisation selon Taylor (2011), celle de la séparation de l'Église et de l'État et une perte

de la pratique religieuse. La troisième phase, celle de l'acception de la liberté religieuse est en train de s'installer au Québec. Ce ne sont pas tous les gens qui sont prêts à louer grâce à des divinités hindoues quand la religion n'est plus reliée au domaine public et que les individus ont délaissé leur propre pratique chrétienne pour se relier à d'autres formes de croyances. Dû au déplacement du catholicisme, quelques étudiant.es préfèrent s'associer à une conscience universelle sans forme⁵⁶. « C'est plus facile de m'affilier à une intelligence cosmique qui n'a pas de forme que de m'associer à une forme parce qu'on a fait beaucoup d'horreur au niveau des formes. » (Fabien)

Toutefois, à la suite du cours de chants et de philosophie, les étudiant.es comprennent que les divinités sont en fait une énergie ou une vibration particulière d'une conscience universelle appelée *Brahman*. « Mais, ce que j'aime c'est que les *kirtan*, ça va pas vers un dieu, ça stigmatise pas. Ça va quand même vers un Dieu universel, quelque chose qui rassemble ou n'importe quelle religion peut s'identifier sans stigmatiser. » (Denis) De plus il est pertinent de nommer que Swami Vishnudevananda croyait que cette pratique est utile à tous qu'importe leur origine ethnique et religieuse. Des gens de différentes religions séjournaient à l'*ashram Sivananda* puisqu'ils comprenaient que ces chants sont dédiés à un Dieu universel ou une conscience cosmique. Le slogan de Swami Vishnudevananda est « l'unité dans la diversité ». Comprendre que nous sommes tous *Atman* et que nous provenons tous d'une énergie cosmique, que nous avons tous la même divinité à l'intérieur de nous. Et « diversité » puisque les étudiant.es sont nés dans un pays différent, élevés avec une culture et une religion différente.

4.3.3 La langue sanscrite

Plusieurs étudiants ont ressenti des résistances au début de la formation puisque les *kirtan* étaient en sanscrit. « C'était vraiment, c'était vraiment particulier, j'savais pas trop. J'étais un peu déstabilisée, c'était des mots que je connaissais moins en sanscrit. C'était un peu pour ça que c'était déstabilisant. » (Émilie) Toutefois, Del Campio (2010) a observé le contraire, les participant.es préféraient chanter dans une autre langue. C'était plus facile pour eux. Dans cette présente recherche, les étudiant.es émettent le fait qu'ils avaient de la difficulté à suivre soit parce qu'ils ne savaient trop comment prononcer les mots, ne comprenait pas la signification et devaient lire à la place de se laisser aller. « Faut que je lise... Ça me dérangeait un peu. » (Gael) Il est fort probable

⁵⁶ Conscience universelle sans forme : *Brahman* (voir chapitre un)

que les *kirtan* ne soient pas les mêmes. Dans la recherche de Del Campio (2012), les *kirtan* étaient très occidentalisés, soit par le style de musique et par l'explication donnée. Les leaders modifiaient les gammes traditionnelles indiennes et répétaient seulement quelques vers. Quant aux *kirtan* chantés dans l'*ashram Sivananda*, ils sont aussi chantés en Inde. Leur rythme n'a donc pas été modifié. De plus, les explications données au début des chants peuvent faire toute une différence. En effet, dans la recherche de Del Campio (2012), le leader expliquait la signification en termes d'énergie au début de chaque *kirtan*. Afin de diminuer l'impact des divinités hindoues, il qualifiait davantage l'énergie de *Ganesha* et ne mettait pas l'accent sur la divinité en tant que tel. De plus, le leader prononçait tranquillement les mots avant de débiter le *kirtan*.

À l'*ashram Sivananda*, les étudiant.es apprennent comment prononcer les chants et leur signification seulement lors des premiers cours de chants. Donc, leur première expérience des *kirtan* fut plus déstabilisante puisqu'ils ne connaissaient pas, à prime d'abord, les chants. Cela se passa au cours d'un *satsang* et la majorité des gens connaissent les *kirtan*. Le leader ne prenait pas le temps d'expliquer la signification. Toutefois, à la fin de la formation, donc à la suite du cours de chants, cette résistance n'est plus là. Les étudiant.es se sentent en général confortables face aux chants en sanscrit. Par exemple, une étudiante a réussi à surmonter cet obstacle grâce au livre de chant et à la pratique. « J pense que c'est pour ça, de pouvoir lire pis ensuite de pouvoir savoir ce que ça veut dire, ces mots-là, j les avais dans la tête, j les avais intégrés dans ma tête. Pis, j pouvais même les yeux fermés, retrouver ces mots-là dans ma tête. » (Émilie) Il est beaucoup plus ardu de vivre des expériences spirituelles quand l'intellect est sollicité. Dans ce cas-ci, c'est de lire les paroles. Quand elles sont apprises, le participant.e peut complètement se concentrer sur le chant et sur l'énergie divine. Les chants deviennent donc une expérience spirituelle. Lire les mots est une chose, mais les comprendre en est une autre. Un étudiant admet que dès qu'il a compris la signification d'*Arati*⁵⁷, le dernier chant du *satsang*, il a commencé à ressentir des frissons quand il le chantait avec l'intention de faire fondre l'égo.

Par exemple, *Arati*, quand j'ai su que c'était de faire fondre l'égo. Là, j'avais une intention. Donc, tu le chantes avec un but de faire fondre l'égo quand tu... Facque, quand tu sais pourquoi tu le fais pis ça l'aide vraiment à embarquer. J pense que c'est ce qui donnait

⁵⁷ « Chaque *satsang* a pour point culminant une cérémonie appelée *Arati*. Une flamme qui symbolise la lumière du savoir, est utilisée pendant que l'on chante des *mantra*. » (Centres internationaux de yoga Sivanananda vedanta, 2005, p.1.12) À la fin de la cérémonie, chaque personne absorbe la lumière pour se purifier. Puis, les participant.es consomment de la nourriture sacrée appelée *Prasad*.

genre les frissons. Tsé, si j'avais pas su c'était quoi le but, j'en aurais probablement pas eu. (Fabien)

Donc, comprendre la signification aide les participant.es à mieux cibler leur intention et à ressentir les bienfaits.

4.3.4 La fatigue

La fatigue est un obstacle qui revient à plusieurs reprises. N'oublions pas que la formation est intensive de 6 h à 22 h avec peu de pauses. Les étudiant.es émettent le fait que quand ils arrivent au *satsang* fatigués, ils ne ressentent pas les bienfaits. « Ben, y a des fois que je le boudais parce que je trouvais qu'y était de bon heure le matin. » (Béatrice) Comme ils n'ont presque pas de pause, certains ressentent le besoin d'avoir du temps pour eux, pour se reposer, refaire le plein d'énergie ou tout simplement pour réfléchir. « J'ai réalisé que dans le TTC, dès fois j'étais fatiguée ou j'avais besoin de temps pour moi pis y en avait pas pis ça m'a comme été un peu un défi pour moi. Pis des fois, j'arrivais aux *kirtan* pis j'étais juste pas d'dans là pis j'avais de la misère à m'ouvrir à l'expérience, à ces moments dans le TTC. » (Kelly) Ceci est vrai pour les *satsang*, mais aussi pour les cours de chants qui se déroulent à midi. Les participant.es déjeunent à 10h, font leur *karma yoga* de 10h 45 à 11 h 45. Ils ont seulement 15 minutes pour se changer, aller aux toilettes et se préparer pour le cours. « Pas grand-chose parce que je sortais du *karma yoga*. Ça me courrait énormément. Ça prenait toute mon énergie pour finir ça pis j'allais au cours. Un moment donné, après 20 minutes, je m'endormais. J'avais les yeux qui fermaient. » (Hubert) Swami Vishnudevananda mentionne aussi cet obstacle. « Laziness, drowsiness and sleep are universal obstacles on the spiritual path, and sleep is the most powerful. » (Vishnudevananda, 2000, p. 220) La fatigue est un obstacle important puisqu'il est ardu d'y remédier dans un cours intensif où peu de temps est donné aux étudiant.es pour qu'ils se reposent.

4.3.5 L'égo

Dans les bienfaits, nous avons observé que les étudiants affirmaient que les *kirtan* aidaient à diminuer leur égo. Toutefois, ce dernier peut aussi être un obstacle important. En effet, chez trois hommes sur cinq, nous avons observé que l'égo empêchait l'intériorisation de ces étudiants. Ils ont de la difficulté à se mettre à nu, à ouvrir leur cœur, à montrer leur vulnérabilité et leurs émotions. Il est pertinent d'observer que cet obstacle est très rare chez les femmes dans cette recherche. En effet, aucune femme n'a mentionné cette résistance. Dans le *bhakti yoga*, le but est d'accepter leurs

émotions et de les montrer. « Ça demande vraiment d’humilité. D’une certaine façon. Pis faut pas avoir peur d’être nu devant les autres quand on chante devant eux autres. » (Denis) Nous avons vu ci-dessus, que l’ouverture du cœur est favorable à l’acquisition des bienfaits des *kirtan*. Ce qui empêche un individu à ouvrir son cœur, à se montrer dans toute sa vulnérabilité, c’est fort probablement l’égo cet aspect de la personnalité d’un individu qui fait de lui un être différent aux autres. Nous n’entrons pas dans le débat si l’égo est bon ou non. Nous voyons celui-ci comme un obstacle pour se laisser aller totalement dans les chants sans limitation. Donc, l’égo peut empêcher un individu à se laisser complètement aller et se fondre dans la masse. Les chants peuvent aussi aider à y remédier. Plusieurs étudiant.es ont réussi à passer par-dessus cet obstacle et ont travaillé cet aspect. Toutefois, quelques-uns ont toujours de la difficulté à vivre des expériences profondes.

4.4 Critères des chants les plus appréciés

4.4.1 La mélodie des *kirtan*

Sans être une question d’entrevue, beaucoup d’aspirant.es professeur.es ont nommé qu’ils préféreraient des chants à d’autres soit par la mélodie et le rythme ainsi que l’attitude du leader. Tout d’abord, le rythme et les mots utilisés revenaient à plusieurs reprises. « C’est vraiment juste la façon qu’ils vont être dit, la façon qu’ils vont être chantés. C’est musicalement beau. » (Béatrice) S’il y a un rythme intéressant, des phrases courtes et faciles à répéter, il semble être plus facile de suivre et d’embarquer dans le chant. En effet, nous pouvons remarquer que les *kirtan* occidentaux se différencient des kirtans traditionnels par leur rythme et les instruments de musique utilisés. De plus, les paroles ont aussi été adaptées afin que les Occidentaux ne se sentent pas perdus quand ils les chantent (Del Campio, 2012). Comme la langue sanscrite n’est pas connue par les étudiant.es, les chants qui sont courts et ne contiennent pas de mots trop compliqués sont les plus appréciés.

4.4.2 L’énergie du groupe

L’énergie du groupe a aussi un rôle important à jouer sur la réception des bienfaits. Si le groupe est bien aligné et si chaque personne a la même intention, celle d’ouvrir son cœur au divin, l’énergie provoquée est beaucoup plus forte. « L’énergie du gros groupe, dès fois, aussi ça peut être fort, mais faut être tout le monde aligné pis c’est pas tout le temps le cas quand c’est un gros groupe. Mais l’énergie... Tsé, y en a qui sont... qui textent. On n’est pas tous aligné à la même place. » (Gaël) Dans le cadre du cours très intensif, plusieurs étudiant.es arrivent au *satsang* fatigués et

préoccupés par d'autres choses. De plus, ceux qui veulent seulement leur certificat et ne sont pas intéressés par le côté spirituel, n'auront pas la même intention lors des *kirtan*. Ces derniers ne favoriseront pas la création d'une énergie forte et spirituelle. Au début du cours, plusieurs étudiant.es avaient des idées préconçues face aux *kirtan* et chantaient plus avec leur tête.

Pis on fait juste se laisser ou on arrête de... arrêter de... d'être dans le mental et les préjugés, de commencer à être juste dans notre sensation réelle du corps. Là, à ce moment-là, plus qu'il y a de gens qui font ça, plus j'trouve que c'est possible de rentrer dans la... l'énergie des dieux, déesses qui sont évoqués. (Kelly)

Il pourrait être intéressant de comparer les *kirtan* d'une *satsang* et d'un spectacle de *kirtan* où les participants doivent payer pour y assister. Nous supposons qu'ils seront plus intéressés à embarquer dans cette énergie.

4.4.3 La méditation

Quelques étudiant.es nomment le rôle de la méditation avant le *kirtan*. Si un individu est en mesure de se connecter au divin pendant la méditation, son expérience spirituelle se continue lors des *kirtan* et peut même s'amplifier.

J'ai eu, en particulier, une expérience de méditation où je disais 'Om Namoh Narayanaya' pis à répétition. Je sentais tout mon haut de corps était vraiment beaucoup plus léger. Pis pendant le chant des *kirtan*, je voulais pas ouvrir mes yeux parce que j'avais l'impression que plus que j'étais à l'intérieur de moi, plus que j'étais bien. Plus que j'étais en contact avec moi. (Émilie)

Il pourrait être intéressant de faire une étude comparative entre chanter des *kirtan* avec/sans méditation pour comparer les expériences spirituelles vécues par les participant.es.

4.4.4 Le rôle du leader

Les étudiant.es ont souvent admis que le leader jouait un rôle important pour embarquer dans le *kirtan*, qu'ils pouvaient sentir s'il est sincère ou non :

Euh... J'trouve que l'on peut voir beaucoup, on peut sentir beaucoup de choses comment la personne chante, comme si c'est sincère ou pas. Facque quand y a des personnes qui chantaient pis que ça faisait 'Wow', tu sentais l'énergie, t'avais le goût d'embarquer même quasiment, il te l'imposait dans le fond. Tu ne voulais pas chanter puisque c'était trop beau pis ça venait naturel et y a en d'autres que c'était l'inverse. Tu sentais que pour eux, c'était forcé. Facque ça, ça t'enlevait le goût de chanter. (Fabien)

Quand le leader ouvre complètement son cœur, il attire les participant.es dans cette atmosphère spirituelle. Au *satsang*, les professeur.es de yoga qui sont en charge de celui-ci, choisissent les gens qui chanteront les *kirtan*. En général, ce sont des membres du personnels. Au cours de la formation de professeur.es de yoga, quelques étudiant.es sont aussi nommés pour qu'ils puissent eux-aussi vivre cette expérience. Les membres du personnel ainsi que les étudiant.es choisis peuvent aussi être des débutant.es dans la voix spirituelle du *bhakti yoga* et se sentent obligés de chanter. Comme nous l'avons vu dernièrement, il n'est pas aisé d'ouvrir son cœur à la foule. La peur, l'égo et le mental empêche un individu de s'ouvrir complètement. Il chante donc avec sa tête et ne peut se connecter à l'énergie divine. L'atmosphère ne devient pas apte à une énergie spirituelle. Toutefois, quand le leader chante avec tout son cœur, une énergie divine particulière s'en dégage. Les résistances des participant.es diminuent et ils peuvent eux-aussi ouvrir leur cœur. Comme Fabien le mentionne, cette énergie imposait aux participant.es à chanter et à embarquer dans cette énergie. « C'est comme si malgré moi, j'avais fini par embarquer dans le fond. » (Fabien)

Toutefois, si le leader chantait avec sa tête ou avec son égo en ayant peur du jugement des autres, aucune énergie particulière s'en dégageait. Les participant.es n'avaient pas le goût de chanter et n'appréciaient pas ce *kirtan*. « Si Ça vient de sa tête, j'embarquerais pas, si ça vient de son cœur, mon cœur va euh.. vibrer. Il va danser. » (Hubert) Cet étudiant décrit réellement cette situation. Quand le leader ouvre son cœur, sa voix devient pure et douce et dégage une belle énergie. « Elle m'a fait pleurer parce que sa voix était belle, était pure. » (Hubert) Nous pouvons comparer la voix à la flûte de *Krishna*. Quand il n'y a aucune obstruction, l'air divin circule dans cet instrument et joue une mélodie divine. C'est la même chose quand les étudiant.es chantent. Si le leader chante avec sa tête, sa « flûte » est remplie de blocages. Toutefois, s'il ouvre son cœur, l'énergie divine circule facilement et sa voix devient belle et pure même si l'individu n'a pas une voix extraordinaire. « Ce n'est pas d'avoir la belle voix parfaite, la technique, c'est vraiment plus que ça. Le but ultime, c'est que ce soit quelque chose qui sort... qui vient avec ton cœur. » (Kelly) Bref, l'intention est plus importante que d'avoir une voix extraordinaire.

4.4.5 L'état d'esprit des participant.es

Finalement, le dernier critère de l'appréciation des *kirtan* est l'état d'esprit initial ou l'intention des participant.es. Comment se sentent-ils quand ils arrivent au *satsang*? Se sentent-ils ouverts à vivre une expérience spirituelle? Plusieurs étudiant.es admettent arriver au *satsang* fatigués et ont de la difficulté à se concentrer sur les chants. « Mais mettons, le *kirtan* va bien vraiment selon mon état d'esprit quand j'y vais parce que des fois, j'le chante plus mécaniquement mais c'est agréable quand même. Mais des fois, c'est vraiment plus comme dévotionnel. » (Jack)

Si un étudiant n'a pas l'intention de s'ouvrir et est très réfractaire à l'expérience, il serait ardu pour lui de recevoir les bienfaits. Comme toute expérience dans la vie, il suffit de s'y ouvrir totalement pour bien la comprendre et l'apprécier. Quand nous résistons de toutes nos forces, nous ne pouvons apercevoir cette leçon que la vie nous donne.

Toutefois, quelques étudiant.es admettent que le matin, ils n'arrivaient pas toujours disposés à vivre une expérience spirituelle. Mais, avec les chants, leur énergie se modifie et ils ressortent du *satsang* plein de vie et réénergisés pour la nouvelle journée. Par exemple, une étudiante disait qu'elle « boudait » dès fois quand elle débutait le *satsang*, mais dès qu'elle commença à chanter, elle se sentait mieux. « Tsé, j'trouvais que ça amenait bien le soleil. » (Béatrice) Donc, malgré le fait qu'elle se sentait fatiguée, elle a réussi à embarquer dans les *kirtan*. Selon, l'approche spirituelle des *kirtan*, il est donc fort probable que le leader, en ouvrant son cœur, dégage une énergie divine qui change l'état d'esprit initial des participant.es.

Bref, les expériences spirituelles des *kirtan* dépendent de plusieurs facteurs dont les caractéristiques des chants, l'énergie que dégage le leader et l'état d'esprit initial des participant.es. Elles sont en général, très cycliques et changeantes. L'évolution n'est pas une ligne droite qui monte tranquillement, c'est plutôt une courbe qui monte et qui descend dépendant de ses nombreux facteurs. « À chaque fois, c'est différent, ok. Premièrement, à chaque fois, c'est différent, y a pas de constante. » (Kelly) Il semble y avoir plusieurs variables qui influencent les expériences vécues par les étudiant.es. Un jour, un étudiant peut ressentir une joie immense. Le lendemain, il ne ressentira rien. Il serait intéressant d'établir une étude sur chaque critère d'appréciation afin de connaître davantage leurs effets sur les expériences spirituelles vécues.

4.5 L'impact des *kirtan*

Finalement, nous nous questionnons sur les impacts des *kirtan* vécus pendant la formation de professeur.es de yoga sur le cheminement spirituel des aspirant.es professeur.es. Aimeraient-ils les intégrer dans leur vie et les partager à leurs étudiant.es? Peuvent-ils voir une évolution dans leur cheminement spirituel et cela a-t-il un impact dans leur vie quotidienne?

En effet, les *kirtan* ont eu un impact signifiant dans la vie de chaque étudiant.e à divers degrés. Quelques-uns ont découvert dans les *kirtan* une pratique intégrale du cheminement spirituel. « J pense que c'est comme une étape cruciale à ... au cheminement spirituel. » (Anne) D'autres étudiant.es veulent à tout prix l'intégrer dans leur pratique quotidienne. « J'vais continuer pis j'vais en écouter aussi. C'est ce que je me suis dit, c'est-ce que je me suis dit depuis quelques semaines déjà aussi que j'vais continuer à écouter des *kirtan* pis j'vais essayer de l'incorporer aussi dans ma routine de chanter aussi. » (Émilie) Ils ont compris l'importance de la voix dévotionnelle dans une perspective de cheminement spirituel et ne voient pas leur vie sans elle. Ils ont même le désir de les partager avec d'autres puisqu'ils ont vécu les bienfaits.

Parce que j'ai vu les bienfaits que ça fait. Surtout chez les femmes, j pense qu'on a toujours certaines formes là où que ça bloque le plus, c'est au niveau de la gorge et on a plus de difficultés à le travailler. Quand les autres sont ouverts, la gorge résiste un peu, oui j'aimerais bien apporter cet apprentissage, ses chansons, ses *kirtan*. Ok, j'aimerais bien. (Catherine)

D'autres aspirant.es professeur.es ont le désir de les partager, mais avec ceux qui sont ouverts. « Oui, ben si ça les intéresse, ouais. Ben, c'est-à-dire, parce que je ne veux pas amener ou forcer ou pas forcer les étudiants, mais genre... j'ai l'impression que c'est un pas de plus quand même parce qu'entre faire les *asana* pis genre chanter le divin y a comme une step, j'ai l'impression. » (Jack) Les participant.es ont vécu ou vu les résistances possibles face à cette pratique. S'ils voient que leurs futurs étudiant.es ne sont pas rendus à chanter des *kirtan*, ce ne sera pas une pratique qui leur sera conseillée. Il est préférable d'attendre qu'ils soient prêts et ouverts face à une pratique plus spirituelle. De même, une étudiante réalise que les *kirtan* ne sont pas connus et très associés à la religion.

J'sais pas comment leur amènerai ça encore, j'trouve un sujet qui est tellement peu connu pis que le monde associe à la religion pis que c'est dur de l'amener [...] j pense qu'au début, j'irais plus de façon justement une fois par mois, mettons à dire, c'est un rassemblement

joyeux pis on va juste faire ça de même léger que vraiment dire ça c'est une forme de prière. (Béatrice)

Donc, afin de pallier les résistances des futurs étudiant.es, Béatrice a l'idée de diminuer l'impact de côté religieux. Elle veut miser sur le côté positif des *kirtan*, que l'on se rencontre pour chanter et pour être heureux tout simplement. Elle n'abordera pas le fait que l'on prie des divinités hindoues.

D'autres ont aimé l'expérience et cela les aidera à mieux comprendre et à s'ouvrir à d'autres situations de *bhakti yoga*, mais ne ressentiront pas le besoin de les pratiquer quotidiennement et de les partager à leurs étudiant.es. Prenons l'exemple de Gaël, dont les *kirtan* ont approfondi son cheminement spirituel, mais ne les pratiquera point à la maison.

J'trouve que ça l'a approfondi, ça l'a comment dire? C'est sûr que j'm'en vais pas chez nous là, j'ferais pas des *kirtan* chez nous à tous les jours pis toute ça. Ça change pas de tout au tout. Euh... J'deviens pas pour autant plus dévotionnel peut-être un peu plus, mais j'suis plus ouvert pis ici. [...] Pis à chaque fois que j'vais me r'trouver dans une situation que ce soit une situation chamanique où est-ce qu'il y a la musique pis toute ça. Ça, j'vais l'amener avec moi de vraiment aller dans mon cœur pis d'ouvrir pis Fuck fuck la performance. [...] Dans ma pratique quotidienne, moi, c'est la méditation silencieuse, euh, c'est vraiment ça et ça va rester ça. Peut-être au lieu... Peut-être que mon cœur pourrait devenir plus... mon *chakra* du cœur pourrait peut-être devenir plus parce que je sais que la réalisation ne passera pas par mon intellect, va passer seulement par mon cœur. » (Gaël)

Donc, nous pouvons observer que cet étudiant va conserver avec lui quelques éléments de la pratique spirituelle des *kirtan* sans que celle-ci devienne partie intégrale de son cheminement spirituel. Quand il est à l'*ashram*, il va chanter et ouvrir son cœur à l'expérience. L'intention sera là puisqu'il connaît les bienfaits et veut les recevoir. Toutefois, quand il sera chez lui, il ne chantera pas à tous les jours. Il ne l'intègre pas dans sa pratique spirituelle puisque la méditation est sa voix principale. Mais, il a appris pendant le cours que pour atteindre la réalisation de soi, il est essentiel d'ouvrir son cœur. Donc, il travaillera sur cet aspect. Il comprend les bienfaits et est même prêt à conseiller les *kirtan* à son entourage si les gens sont dévotionnels. Quant à Fabien qui ne se considère pas *bhakti*, il a développé l'ouverture de son cœur.

Chu pas quelqu'un de religieux, comme certains peuvent l'être. J'aurais jamais une pratique de *bhakti* comme d'autres. C'est pas la première... C'est pas ce que j'irais chercher prime d'abord. Moi, chu plus *raja* ou même *jnana* ou *karma*. En fait, j'ai toujours aimé servir. J'ai un côté scientifique aussi. Mais, *bhakti* ça m'a jamais attiré. Mais ce qui m'a permis de travailler, c'est vraiment l'ouverture. J'suis arrivé fermé, je suis ressorti ouvert. (Fabien)

Il ne change pas du tout au tout, ne sera pas plus *bhakti* qu'avant, mais a changé au niveau de son ouverture. Il est intéressant de mentionner qu'au début, il avait une résistance face aux rituels religieux. Il nomme qu'il n'est pas religieux. Donc, l'aspect *bhakti* des *kirtan* peut être plus difficile à accepter, mais il observe les bienfaits malgré ces résistances. De plus, il a travaillé sa concentration. « J'chantais pas religieusement, mais pour moi, c'était une occasion de me concentrer. » (Fabien) La concentration apprise lors des *kirtan* pourra l'aider dans sa vie quotidienne. Même s'il n'était pas venu à la formation pour la partie *bhakti*, il avait deux autres intentions qui ont eu un impact dans sa vie spirituelle celle de l'ouverture et celle de la concentration.

Selon quelques étudiant.es, les *kirtan* leur ont apporté de la confiance en eux-mêmes. « Je dirais que ça m'a apporté une grande confiance en moi, de sentir maintenant que j'suis capable de m'exprimer par rapport à ma gorge que j'sentais que depuis des années, c'était bloqué. Là, je sors avec beaucoup, beaucoup de bagage et beaucoup de gratitude. » (Catherine) La confiance en elle et le fait qu'elle soit en mesure de mieux s'exprimer lui servira de fondation dans son futur cheminement spirituel et personnel. Une autre étudiante a diminué son jugement d'elle-même et envers les autres. « Pour moins me juger et aussi de moins juger les autres personnes. J'pense que ça, c'est une étape importante comme le spiritual journal⁵⁸. Donc j'pense que ça, ça comme dans la vie avant, j'aurais comme quand les gens se savent pas chanter, chantent, j'aurais eu des jugements. Hum et aussi quand moi, j'sais pas chanter, je m'aurais jugée. » (Anne) Le jugement de soi et des autres est une partie de l'égo. Le fait de diminuer son jugement et d'être plus ouvert aux expériences est un signe de cheminement spirituel.

De plus, quelques étudiant.es ont été choisis pour devenir un leader. C'est une chose de participer et de chanter avec les autres, c'est autre chose de chanter et d'ouvrir son cœur devant les gens. Cela prend beaucoup de courage et d'humilité. « C'est différent quand on chante en avant. Ça, c'est vraiment... euh, Ça demande vraiment beaucoup d'humilité d'une certaine façon. Pis faut pas avoir peur d'être nu devant les autres quand on chante devant eux autres. Comme juste ce que j'ai fait à la fin, ça m'a demandé tout mon p'tit change. » (Denis) Quand un étudiant réussit à chanter devant les autres et surtout à ouvrir son cœur, il met son égo de côté surtout s'il pense qu'il ne chante pas bien. Il a mis de côté cette voix qui lui dit qu'il n'est pas parfait et que les autres vont le juger.

⁵⁸ Journal spirituel : journal où que le *sadhaka* écrit ses progrès et ses défis.

Quand viendra le temps d'entreprendre un projet où il doit « performer » devant les gens, il aura les outils nécessaires pour le réaliser. Les *kirtan* ont un impact signifiant chez les étudiant.es dans leur vie spirituelle, mais aussi dans leur vie sociale. Ce qu'ils apprennent quand ils sont assis au *satsang*, ils le transfèrent dans leur vie à l'extérieur. Ils ont appris : à s'ouvrir aux expériences, à avoir plus confiance en eux, à diminuer leur propre jugement et la peur d'être jugé ainsi qu'à augmenter leur concentration. Ceux sont des qualités qui leur serviront dans leur vie future.

4.5 Conclusion

En conclusion, nous avons observé que les *kirtan* ont joué un rôle important dans la vie spirituelle des étudiant.es. Ils ont découvert, pour la plupart, une nouvelle partie de leur cheminement spirituel. Ils ont réalisé les bienfaits dont l'ouverture du cœur, un sentiment de joie et de paix, le fait de se sentir réenergiser et une diminution de l'égo. Le cheminement n'a pas toujours été facile pour certains participant.es puisque plusieurs obstacles les empêchaient de s'ouvrir totalement à l'expérience. Les résistances initiales concernaient particulièrement l'origine des *kirtan* dont le lien avec la religion hindoue et la langue sanscrite. Puis, d'autres résistances ont fait surface ; l'égo, la fatigue et les idées préconçues. Les étudiant.es en ont pris conscience et ont essayé de les surmonter. Quelques-uns ont réussi, d'autres sont toujours en cheminement. De plus, nous avons découvert que les expériences spirituelles sont cycliques. Elles n'évoluent pas en ligne droite compte tenu de plusieurs facteurs dont le rythme et l'énergie provoquée de la divinité reliée au *kirtan*, de l'énergie et l'intention du leader ainsi que l'état d'esprit initial du participant.e. Finalement, nous réalisons que les *kirtan* ont un impact signifiant dans la vie spirituelle des étudiant.es puisqu'ils ont vécu des expériences spirituelles et certains des bienfaits nommés dans la littérature. De plus, ils ont le désir, pour la majorité d'intégrer dans leur vie quotidienne des aspects des *kirtan* ainsi que de le partager à d'autres.

CONCLUSION

Notre point de départ pour aborder les *kirtan* fut les quatre voies de yoga. Nous avons découvert qu'il existe quatre cheminements possibles qui correspondent aux différentes personnalités. Le *raja yoga*, le plus populaire en Occident dû à son côté scientifique, comprend les fondations morales du yoga appelé les *yama* et les *niyama*. Les *asana*, le *pranayama*, *dharana* et *dhyana* sont les autres étapes du *raja yoga* qui mènent au *Samadhi*, c'est-à-dire la réalisation de soi. Le *jnana yoga* rassemble des personnes ayant un tempérament intellectuel. Celles-ci utilisent leur intellect pour répondre à la fameuse question : « Qui suis-je? » Quant au *karma yoga*, c'est la pratique du service désintéressé, c'est-à-dire travailler sans avoir d'attentes et accepter le fruit de ses actions avec tout son cœur. Les gens d'action sont particulièrement intéressés par cette voie. Finalement, la voie du *bhakti yoga* correspond à la dévotion et à l'amour inconditionnel. Elle convient aux personnes émotionnelles.

Parmi les différents aspects qui constituent le *bhakti yoga*, nous nous sommes concentré sur les *kirtan*, c'est-à-dire les chants dévotionnels en sanscrit. Ces chants, originaire de l'Inde se font de plus en plus connaître en Occident par les maîtres indiens spirituels, les différents chanteurs dont Krishna Das ainsi que les centres de yoga. Selon les recherches états-unienne (Del Campio, 2010, Vaughn, 2012; Cooke, 2009), les *kirtan* ont des bienfaits sur les gens qui les écoutent. Ils ressentent de la paix, une connexion à une énergie divine, un sentiment d'être joyeux comme un enfant et de faire partie d'une communauté. Il faut aussi mentionner que les *kirtan*, sont chantés en sanscrit, langue sacrée indienne. Les sons émis ont une influence particulière sur le corps énergétique.

Afin de mieux cibler la recherche dans le monde contemporain, la partie trois du premier chapitre résume la situation religieuse au Québec de la deuxième moitié du XX^e siècle, d'une société où la religion est omniprésente à une société séculaire. Les trois phases de sécularisation selon Taylor (2011) ont été présentées. Actuellement, le Québec est à la dernière étape, celle d'accepter la foi parmi tant d'autres possibilités. Les « nouveaux mouvements religieux » prennent de plus en plus d'espace au Québec depuis les années 1960. Les Québécois.es sont à la recherche de quête de sens et découvrent dans ces « nouveaux mouvements religieux », une certaine réponse à leurs questions existentielles. Ils établissent donc, leur propre cadre de croyance en prenant ce qui correspond à leur besoin dans ses nouvelles spiritualités.

Le deuxième chapitre aborda le lieu spécifique de la recherche, l'*ashram Sivananda* ainsi que la formation de professeur.es de yoga. L'*ashram Sivananda* a été fondé par Swami Vishnudevananda sous le nom de son maître spirituel, Swami Sivananda. Swami Vishnudevananda enseigna le même yoga que son professeur, mais l'adapta aux Occidentaux. Il établit les cinq points de yoga qui sont à la base de son enseignement : exercice et respiration appropriés, relaxation correcte, alimentation saine et végétarienne ainsi que la pensée positive. Il fonda plusieurs *ashram* et centres de yoga partout dans le monde. Le premier fut celui de Val-Morin, la maison-mère, où se déroule la recherche.

À la suite d'un rêve, il fonda la formation de professeur.es *Sivananda* de yoga *vedanta* afin de former des leaders de paix dans le monde. Cette formation intensive d'un mois forme des professeur.es de yoga, mais surtout leur donne aussi des outils pour acquérir une paix intérieure. Les aspirant.es professeur.es proviennent de partout dans le monde et doivent suivre un horaire intensif de 6 h à 22 h. La formation comprend des cours pour enseigner le yoga, de philosophie *védantique*, de chants et sur la *Bhagavad Gita*. De plus, ils suivent un cours de yoga pour développer leur propre pratique yogique et assistent à deux *satsang* par jour. Tout au long de cette formation, les étudiant.es sont confrontés à eux-mêmes et à leurs propres peurs. Ils apprennent à se connaître davantage et à faire la paix avec eux-mêmes.

Puis, nous avons abordé la méthodologie utilisée, celle de l'entretien semi-directif et le questionnaire utilisé. Notre recherche étant exploratoire, nous voulions entendre les étudiants parler de leur vécu et de leurs expériences spirituelles. L'entrevue consistait à questionner dix étudiant.es adultes âgés entre 18 et 60 ans qui habitent le Québec depuis au moins dix ans. Nous avons donc présenté les résultats question par question.

L'analyse fut notre dernière étape qui est en fait, la plus importante. Nous avons débuté avec l'origine du cheminement spirituel des étudiant.es. La curiosité, être en situation de détresse et l'acquisition de biens spirituels furent des éléments déclencheurs de leur cheminement spirituel. Puis, nous avons abordé les bienfaits ressentis par les aspirant.es professeur.es. Ressentir de la joie et une énergie calme, ouvrir son cœur et se connecter à une énergie divine, purifier le mental et le corps énergétique, diminuer l'égo et un sentiment de faire partie d'une collectivité furent les bienfaits mentionnés. Toutefois, avant de ressentir les effets des *kirtan*, les étudiant.es ont dû

surpassés quelques obstacles dont les idées préconçues, la langue sanscrite, le lien avec la religion hindoue, la fatigue et l'égo.

Les étudiant.es ont mentionné que leurs expériences spirituelles furent cycliques dû à plusieurs facteurs dont la mélodie des chants, l'énergie du groupe, l'attitude du leader, leur état d'esprit initial ainsi que l'effet de la méditation avant les *kirtan*. Finalement, afin de répondre à notre question de recherche, les impacts de la pratique des *kirtan* furent mentionnés. En effet, les *kirtan* ont eu des impacts significatifs dans le cheminement spirituel des étudiant.es. Certains d'entre eux considèrent que les *kirtan* sont la partie chaleureuse de leur cheminement spirituel. Ils ne voient pas leur parcours sans eux. Quelques-uns ont le désir de les partager avec leurs futurs étudiant.es. D'autres ont apprécié les *kirtan* sans vouloir en faire une partie de leur quotidien. Toutefois, les apprentissages réalisés lors des chants seront leur être utile dans leur vie personnelle et spirituelle. Leur égo a diminué et ils sont plus en mesure d'ouvrir leur cœur. Ils ont pratiqué leur concentration et ont augmenté leur confiance en eux.

Il est essentiel de se rappeler que cette recherche sur les *kirtan* est la première réalisée au Québec. Elle est donc exploratoire et vise à prime abord, à faire découvrir les *kirtan* à la communauté scientifique. Bien sûr, quelques études états-uniennes ont été réalisées au début du XXI^e siècle (Black, 2008; Brown, 2012; Cooke, 2009; Del Campio, 2012; Vaughn, 2010). Toutefois, compte tenu de la situation particulière de la sécularisation au Québec, la finalité est très différente.

De plus, aucune des recherches précédentes a abordé l'impact des *kirtan* dans une perspective de cheminement spirituel. Le lieu de recherche est aussi différent. Le fait de questionner des aspirant.es professeur.es de yoga qui peuvent, à la suite de leur formation, poser un regard critique sur leur pratique spirituelle, diffère des sujets interrogés dans les recherches états-uniennes.

Suite à cette recherche exploratoire, plusieurs questionnements en ressortent reliés aux *kirtan*, aux expériences spirituelles et au cheminement spirituel. Il existe une multitude de sujets à explorer pour des recherches futures. Nous pourrions comparer les expériences lors de l'écoute des *kirtan* de sujets dans un *ashram*, dans un centre de yoga ainsi que dans un spectacle de *kirtan*. Leur objectif initial sera fort probablement différent, ce qui aura un impact sur leurs expériences spirituelles. Une étudiante a nommé l'impact de la méditation sur les *kirtan*. Est-ce que les expériences spirituelles sont plus fortes lorsqu'un individu médite préalablement? De plus, les expériences sont-elles les mêmes et ont-elles la même intensité lors d'une méditation ou de l'écoute

des *kirtan*? Lors de cette présente recherche, nous avons remarqué que l'obstacle de l'égo était davantage présent chez les hommes. Il serait approprié d'établir une étude comparative entre les hommes et les femmes au niveau des résistances et des expériences spirituelles lors de l'écoute et de la pratique des *kirtan*.

Plusieurs questionnements sont apparus à la fin de cette présente recherche sur le cheminement spirituel des aspirant.es professeur.es. Nous avons analysé l'impact des *kirtan* à la fin de la formation de professeur.es de yoga. Mais qu'en est-il après un an? Les impacts sont-ils toujours les mêmes? Est-ce que les *kirtan* jouent toujours un rôle important dans le cheminement spirituel des étudiant.es? Ceux-ci pourraient porter un regard critique sur l'évolution de leur spiritualité depuis la formation de professeur.es de yoga. Nous avons étudié les expériences spirituelles des aspirant.es professeur.es à l'*ashram Sivananda*. Mais qu'en est-il des invité.es qui séjournent dans ce lieu pour une fin de semaine? Comment perçoivent-ils les *kirtans*? Vivent-ils aussi des expériences spirituelles?

En conclusion, nous observons qu'il existe une multitude de pistes de nouvelles recherches sur l'approche spirituelle des *kirtan*. Cette présente étude est seulement le point de départ sur ce nouveau sujet au Québec. Nous avons observé que les *kirtan* ont un impact signifiant et qu'ils peuvent aider des gens à cheminer spirituellement et personnellement. Il serait essentiel de les faire découvrir afin que plusieurs puissent les utiliser pour leur propre développement personnel.

MÉDIAGRAPHIE

Études sur les *kirtan*

- BLACK, S. (2008). *Chant and be happy; Music, Beauty and celebration in a Utah Hare Krishna community*. College of Music, Docteur en philosophie, The Florida State University, 106 pages.
- BROWN, S. (2012). *Every word is a song, every step is a dance: participation, agency and the expression of communal bliss in Hare Krishna festival kirtan*. Docteur en philosophie, College of music. The Florida state University, 327 pages.
- COOKE, J. Q. (2009). Kirtan in Seattle: New hootenanny for spirit junkies. *Doctor in philosophy*. School in music, University of Washington, 231 pages.
- DEL CAMPIO, M. (2012). Buying spirituality; Commodity and meaning in American kirtan music. *Master of music*, College of Music, The Florida state university, 177 pages.
- PUYANG-MARTIN, M. (1996). *Kirtan: Devotional music in the International Society for Krishna Consciousness in the United States*. Docteur en philosophie, University of Maryland, 442 pages.
- SLAWEK, S. (1986). *Kirtan: A study of the sonic manifestations of the divine in the popular hindu culture of Banaras*. Docteur en philosophie, University of Illinois, 348 pages.
- VAUGHN, S.-L. (2010). *Kirtan as a spiritual practice in addiction recovery: A phenomenological study*. Institute of transpersonal psychology, 148 pages.

Sources primaires

- ALLARD M. (2010). Maintenant, symptôme pour comprendre le Québec de 1962. Dans R. C. MAGER, *Modernité et religion au Québec*. Québec, Presse de l'Université Laval, 22-40.
- Assemblée nationale, (2019). *Projet de loi 21, Loi sur la laïcité de l'État*, 16 pages.
- BECK, G. (2019). *Kirtan and Bhajan in Bhakti Tradition*. Tulane University, Brill's Encyclopedia of Hinduism.
- BIBBY, R. (2008). «La religion à la carte. Un problème d'offre, de demande ou les deux? ». *Revue internationale d'études québécoise*, vol,11-1, 151-179.
- BOISVERT, D. (2010). «Échec d'une révolution moins que tranquille; identité et catholicisme québécois ». Dans R. C. MAGER, *Modernité et religion au Québec*. Québec: Presse de l'Université Laval, 55-66.
- BOUCHARD, G., & TAYLOR, C. (2008). *Fonder l'avenir, le temps de la réconciliation, Rapport, Commission de consultation sur les pratiques d'accommodements reliées aux différences culturelles*. (Page consultée le 20 juin 2018), www.mce.gouv.qc.ca/publications/CCPARD/.

- DAVIE, G. HERVIEU-LÉGER, D. (1996). *Identités religieuses en Europe*. Paris, La découverte, 336 pages.
- DEMERS, J.-C., LANIEL, J.-F., & MEUNIER, M. (2010). «Permanence et recomposition de la 'religion culturelle'. Aperçu socio-historique du catholicisme québécois». Dans S. CANTIN, & R. MAGER, *Modernité et religion au Québec*. Ste-Foy, Presses de l'Université Laval, 79-128.
- DOUCET, J. (2010). Le Québec, sorti de la religion? Dans R. C. MAGER, *Modernité et religion au Québec*. Québec: Presse de l'Université Laval. 209-211.
- DUMAS, M. (2010). « La spiritualité d'aujourd'hui, Entre un intensif de l'humain et un intensif de la foi. » *Les lieux de la spiritualité d'aujourd'hui, Théologie, Vol 18*(n.2), 199-211.
- DUMAS, M., & PLESHOYANO, A. (2010). «Les lieux de la spiritualité d'aujourd'hui». *Théologie, Vol 18, no.2, 18*, 5-14.
- EDWARD, H. (2002). Rationalization of intensity in Indian music. *Ethnomusicology, Vol 46*, 33-55.
- GUENON, R. (1989). *Études sur l'hindouisme*. Saligny, France, Les éditions traditionnelles, 286 pages.
- HERVIEU-LÉGER, D. (1996). Productions religieuses de la modernité: Les phénomènes du croire dans les sociétés modernes. Dans C. B. (dir), *Religion, sécularisation, modernité*. St-Foy, Les presses de l'Université Laval, 37-58.
- HERVIEU-LÉGER, D. (1999). *Le pèlerin et le converti, la religion en mouvement*. France: Champs Flammarion, 290 pages.
- JEFFREY, D. (2010). Laïcité et tolérance. Dans R. MAGER, & CANTIN S. (dir), *Modernité et religion au Québec* (pp. 253-260). St-Foy, Presses de l'Université Laval.
- LAROCHELLE, D., & CHAMBERLAND, R. (2015). *Quand les chiffres parlent de religion, Quelques données statistiques concernant l'état des religions dans le monde, au Canada et au Québec*. Centre de ressources et d'observation de l'innovation religieuse (CROIR) de l'Université Laval.
- LEMIEUX, R. (1990). Le catholicisme québécois: Une question de culture. *Sociologie et sociétés, Vol 22, n.2*, 145-164.
- LUCIER, P. (2010). «Laïcité et tolérance ». Dans S. CANTIN, & R. MAGER, , *Modernité et religion au Québec*. Ste-Foy, Presses de l'Université Laval, 11-27.
- MEUNIER, É.-M., & WILKINS-LAFLAMME. (2011). «Sécularisation, catholicisme et transformation du régime de religiosité au Québec, Étude comparative avec le catholicisme qu Canada (1938-2007) ». *Recherches sociographiques, Vol 52, no. 3*, 683 - 729.
- PIRES, A. (1997). « Échantillonnage et recherche qualitative, essai et théorique et méthodologie ». Dans POUPART, *Recherche qualitative, recherche épistémologique et méthodologique*. Gaëtan Morin éditeur, Montréal, 405 pages.
- ROCHEFORD, E. (1989). «Factionalism, Group defection and schism in the Hare Krishna movement». *Journal for the scientific study of religion, Vol 28, no. 2*, 162-179.
- ROCHEFORT, E. (1982). «Recruitment strategies, Ideology, and organization in the Hare Krishna Movement ». *Social Problem, Vol 29, no. 4*.

- ROUSSEAU, L. (2010). «Les questions du pluralisme religieux en ce début du siècle ». Dans M. CANTIN, & R. MAGER, *Modernité et religion au Québec*. Presses de l'Université Laval, 129-144.
- SAVE-MUNDRA, J. (2002). *The contextual, theoretical, and procedure basis of mantra meditation and guideliness for its integration in standard psychotherapy practice*. Docteur en Psychologie, University of Hartford, Connecticut, 102 pages.
- SCHEUER. (2013). «Les jeux de la différence dans l'Inde hindoue ». *Recherche de sciences religieuses*, 377-400.
- TAYLOR, C. (2011). *L'âge séculier*. Montréal: Boréal, 1344 pages
- WILKINS-LAFLAMME, S., (2014). «Les religions au Canada, bref portrait statistique ». *Centre d'études ethniques des universités montréalaises (CEETUM)*.

Sources secondaires

- AMAR CHITRA, K. (s.d.). *The parijata tree, and other tales of Krishna, Vol 767*. 32 pages.
- ASHLEY-FERRAND, T. (1999). *Healing mantras*. New-York, Ballantine Wellspring, The random publishing group, 244 pages.
- ASHOKANANDA, S. (2008). « The upanishads and their origin ». Dans *Upanisads and daily life* . Chennai, RamaKrishna Math, 25-33.
- ATMASHADDHANANADA, S. (2008). «Upanisad and we ». Dans *Upanishads in daily life*. Chennai, Sri Ramakrishna Math, 1-12.
- BOCCIO, J. (2018). «Calm with in». *Yoga journal*, Avril 2018, 25 pages.
- CHOPRA, D. (2015). *Myths or India: Krishna*. India, Graphic.
- DRAGONETTI, C., & TOLA, F. (2005). *The yogasutras of Patanjali on concentration of mind*. Dehli, India, Motilal, Banarsidass publishers PVT, 201 pages.
- FEUESTEIN, G. (1997). *The Shambhala encyclopedia of yoga*. Boston, Massachusetts, Shambala Boston & London, 357 pages.
- GUILLEMETTE, M. (2016). «L'anxiété, le drame des toujours inquiets ». *Québec sciences*, 15-02-2016, 26-32.
- JACOBUS, M., & JOHNSEN, L. (2007). *Kirtan! Chanting as a spiritual path*. St-Paul: Yes International Publishers, 103 pages.
- Larousse*. (2019). (Page consultée le 18 avril, 2019, <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue>).
- LES COLOCS. (1995). *Bon Yeu*. (Page consultée le 3 avril, 2019), <https://www.youtube.com/watch?v=fv1RM2bDwZw>.

- Mangalam. (2008). (Page consultée le 20 juin, 2018), <http://mangalam.ca/>.
- PERRAULT, M. (2018). «Le baptême persiste en région ». *La Presse, section actualité*, 31 mars, 2018.
- PORTER, A. (2015). *Bhakti in the wood*. (page consultée le 3 avril, 2019), <http://bhaktiinthewoods.com/>.
- PRABHUPADA, S. (2008). *Bhagavad Gita as it is*. UK, The Bhaktivedanta book trust, 811 pages.
- Self Realization Fellowship. (2018). (Page consultée le 20 juin 2018), <https://www.yogananda-srf.org/>.
- SHEARER, A. (1993). *Les yoga sūtras de Patanjali*. Paris, A.L.T.E.S.S., 133 pages.
- SUBRAMANIAM, K. (2006). *Srimad Bhagavatam*. Mumbai, India, Bharatiya Vidya Bhavan, 790 pages.
- The little Krishna, the darling of Vrindavan*. (2019). (Page consultée le 22 juin 2018), <https://www.youtube.com/watch?v=67S2RDPqoOU>.
- TUCKER, D. (2019). *The Bhakti Breakfast club*. (Page consultée le 3 avril, 2019), <http://www.bhaktibreakfastclub.com/>.
- VALLÉE, P. (2013). «Amérique du Nord- Le Québec affiche son caractère distinct en matière religieuse ». *Le Devoir*, 30 mars, 2013.
- YOGAKANTI, S. (2007). *Sanskrit Glossary of Yogic terms*. Munger, Bihar, India, Bihar Yoga, Yoga publications trust, 222 pages.
- Zen Festival. (2008). (page consultée le 15 mai, 2018), <http://zen-festival.com/>.

Sources internes

- CENTRES INTERNATIONAUX SIVANANDA DE YOGA VEDANTA. (2005). *Manuel de la formation de professeurs de yoga Sivananda*. Val-Morin, Québec.
- CENTRES INTERNATIONAUX SIVANANDA DE YOGA VEDANTA. (2018). Sivananda yoga center. (Page consultée le 23 août , 2018), <Http://www.sivananda.org/yoga-teacher-training/>.
- GOPALA. (2013). «Swami Vishnudevananda, his life and mission». *Sivananda yoga life, été 2013*, 20-27.
- SIVANANDA ASHRAM. (2018). *Camp de yoga, Mission 2018, Cultivating good habits*. Val-Morin, Québec, Canada: 47 pages.
- SIVANANDA, S. (2009). *Autobiography of Swami Sivananda*. Rishikesh, India, The Divine Life Society, 231 pages.
- SIVANANDA, S. (2000). *Bhagavad Gita, Commentaires de Swami Sivananda*. Paris, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, 307 pages.
- SIVANANDA, S. (1996). *Félicité divine tome I*. Paris, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, 304 pages.
- SIVANANDA, S., (1998) *L'essence du yoga*, Yoga Sadhana, Éditeur terre et ciel, 200 pages.
- SIVANANDA, S. (2009). *Lives of Saints*. India, The Divine Life Society, 511 pages.
- SIVANANDA, S. (1995). *Pratice of karma yoga*. Rishikesh, India, Divine life society, 204 pages.

- SIVANANDA, S. (2010). *Raja yoga*. Rishikesh, India, The Divine life society, 234 pages.
- SIVANANDA, S. (2010). *Sadhana*. Rishikesh, India, Divine Life Society, 9 edition, 702 pages.
- SIVANANDA, S. (2010). *Yoga Vedanta Dictionary*. Rishikesh, India, Divine Life Society, 158 pages.
- SIVANANDA YOGA WORLDWIDE. (2016). «Celebrating 60 years of Swami Vishnudevananda's teaching worldwide ». *Sivananda yoga life, Automne/Hiver 2016*.
- SIVANANDA YOGA WORLDWIDE. (2016). «The Sivananda yoga teachers' training experience ». *Sivananda yoga life, Automne/Hiver 2016*, 58-59.
- SRIVINASAN. (2007). «Celebrating 50 years of Sivananda Yoga in the west». *Sivananda yoga life, Été 2007*, 10-21.
- SUNDARANANDA. (1994). «People are waiting ». *Sivananda yoga life, Printemps 1994*, 14-17.
- VISHNUDEVANANDA, S. (1988). *Le grand livre du yoga*. New-york, Centre Sivananda de yoga vedanta, 413 pages.
- VISHNUDEVANANDA, S. (2000). *Meditation and mantras*. Val-Morin, Québec: Centres de yoga Sivananda Vedanta, 303 pages.
- VISHNUDEVANANDA, S. (2008). *Hatha yoga pradiipika*. Delhi, India, Sivananda Yoga Vedanta Center, Mothilal Banarasidas Publishers Private limited, 185 pages.
- VISHNUDEVANANDA, S. (2009). *Vishnudevananda upadesa, teaching of Swami Vishnudevananda*. Val-Morin: The Sivananda yoga vedanta centre, 354 pages.
- Yoga Camp. (2018). (page consultée le 25 août, 2018), <https://sivanandacanada.org/camp/>.

ANNEXE 1

QUESTIONNAIRE D'ENTREVUE

1. Avant la formation de professeur de yoga Sivananda, quelles étaient les formes de spiritualité que vous pratiquiez incluant le yoga et la méditation ?
 - a. Comment qualifieriez-vous votre pratique des kirtans avant la formation de professeur de yoga ?
 - b. Avez-vous déjà vécu des expériences spirituelles (telles que des émotions fortes, voir des lumières et des formes, entendre des sons autres que les chants, un sentiment de joie, de félicité, une connexion avec un être suprême, etc.) avant le début de la formation de professeur de yoga ? Si oui, lesquelles ?
 - c. Quelles étaient les inquiétudes ressenties avant de débiter la formation ?
2. Lors de la première semaine, quelle était votre attitude face aux kirtans?
3. Avez-vous remarqué une évolution de vos expériences spirituelles lors de la pratique des kirtans durant la formation ? Si oui laquelle ?
 - a. Parlez-moi de vos expériences lors de l'écoute et de la pratique des kirtans?
 - b. Comment les cours reliés aux kirtans vous ont-ils aidé à comprendre cette pratique ?
 - c. Comment les cours reliés aux expériences lors de la méditation vous ont-ils aidé à comprendre vos expériences spirituelles ?
4. À la fin de la formation, comment qualifieriez-vous l'impact des kirtans dans votre quête spirituelle ?
 - a. Conseilleriez-vous cette pratique à vos futurs étudiants ? Pourquoi ?
5. Comment votre attitude face aux kirtans a-t-elle changé pendant la formation de professeur de yoga ?

ANNEXE 2**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT**



Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet de recherche. S'il y a des mots ou des paragraphes que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions. Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer le consentement à la fin de ce document et nous vous en remettrons une copie signée et datée.

Titre du projet : Les kirtans : Portrait des expériences spirituelles d'adultes québécois qui les pratiquent.

Personnes responsables du projet

Dans le cadre d'une maîtrise en étude du religieux contemporain à l'université de Sherbrooke, la chercheuse, Valérie Ducharme, (valerie.ducharme2@usherbrooke.ca, 819 (230-XXXX) s'intéresse aux impacts et effets de la pratique du kirtan dans une perspective de cheminement spirituel. Patrick Snyder (819-821-8000 poste 62666, patrick.snyder@usherbrooke.ca, professeur à la faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke), directeur de recherche l'accompagnera tout au long de sa démarche.

Objectifs du projet

Le but de cette recherche sera de comprendre comment les kirtans influencent le cheminement spirituel des aspirant.es-professeur.es de yoga pendant la formation de professeur.es de yoga Sivananda. La chercheuse collectera les données lors d'entrevues. Puis, elle les analysera afin de dresser un portrait général des expériences spirituelles des aspirants-professeurs de yoga dans une perspective de quête spirituelle. Une comparaison sera établie entre les résultats de la recherche et la littérature.

Rôle de la chercheuse

La chercheuse sera présente auprès de vous pendant la formation de professeur de yoga en tant que traductrice et professeur du groupe francophone. Elle vous accompagnera, vous guidera et vous écoutera lorsque vous en aurez besoin. Toutefois, après avoir reçu le résultat de votre examen final, elle changera son rôle pour devenir chercheuse. Elle vous interviewera pendant environ une heure sur le sujet des kirtans.

Raison et nature de la participation

Votre participation à ce projet sera requise pour une entrevue d'environ une heure. Cette entrevue aura lieu à l'endroit qui vous convient, selon vos disponibilités. Vous aurez à répondre à des questions sur vos expériences spirituelles et leurs impacts lors de la pratique des kirtans. Cette entrevue sera enregistrée sur bande audio.

Avantages pouvant découler de la participation

Votre participation à ce projet de recherche vous apportera l'avantage de vous connaître davantage et de réaliser les expériences spirituelles des kirtans dans votre propre cheminement. À cela s'ajoute le fait qu'elle contribuera à l'avancement des connaissances entourant les kirtans.

Cela serait une occasion en or pour questionner l'effet des kirtans dans votre propre pratique spirituelle. Vous serez donc, en mesure de décider si vous poursuivez la pratique des kirtans à la suite de votre formation de professeurs de yoga Sivananda. Par le biais de l'entrevue, vous prendrez le temps de réfléchir sur le rôle des kirtans dans votre propre pratique spirituelle. Vous serez donc en mesure d'affirmer si les kirtans vous ont aidés et s'il existe des bienfaits à cette pratique. Après une réflexion, vous pourrez choisir si oui ou non, les kirtans auront un rôle à jouer dans votre vie spirituelle.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps. Vous pourrez demander de prendre une pause ou de poursuivre l'entrevue à un autre moment qui vous conviendra. S'il y a des questions personnelles ou chargées d'émotions désagréables, vous pourrez vous abstenir d'y répondre.

Il se pourrait, lors de l'entrevue, que le fait de parler de votre expérience vous amène à vivre une situation difficile. Les professeurs et assistants-professeurs de la formation de professeurs de yoga Sivananda seront présents pour vous supporter si le besoin se fait sentir. Si ce n'est pas suffisant, il y a toujours la possibilité de consulter une ressource psychologique, en cas de besoin.

Droit de retrait sans préjudice de la participation

Il est entendu que votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire et que vous restez libre, à tout moment, de mettre fin à votre participation sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

Advenant que vous vous retiriez de l'étude, demandez-vous que les documents audio ou écrits vous concernant soient détruits?

Oui ☐ Non ☐

Il vous sera toujours possible de revenir sur votre décision. Le cas échéant, la chercheuse vous demandera explicitement si vous désirez la modifier.

Confidentialité, partage, surveillance et publications

Durant votre participation à ce projet de recherche, le chercheur responsable ainsi que son personnel recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements vous concernant. Seuls les renseignements nécessaires à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Ils peuvent comprendre les informations suivantes : nom, sexe, date de naissance, origine ethnique, photographies, enregistrements vidéo ou audio, habitudes de vie, résultats de tous

les tests, examens et procédures que vous aurez à subir lors de ce projet, etc.

Tous les renseignements recueillis au cours du projet de recherche demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de ces renseignements, vous ne serez identifié(e) que par un numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par le chercheur responsable du projet de recherche.

Le chercheur principal de l'étude utilisera les données à des fins de recherche dans le but de répondre aux objectifs scientifiques du projet de recherche décrits dans ce formulaire d'information et de consentement.

Les données du projet de recherche pourront être publiées dans des revues scientifiques ou partagées avec d'autres personnes lors de discussions scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique ne renfermera d'information permettant de vous identifier. Dans le cas contraire, votre permission vous sera demandée au préalable.

(Version avec confidentialité) Les données recueillies seront conservées, sous clé, pour une période n'excédant pas 5 ans. Après cette période, les données seront détruites. Aucun renseignement permettant d'identifier les personnes qui ont participé à l'étude n'apparaîtra dans aucune documentation.

À des fins de surveillance et de contrôle, votre dossier de recherche pourrait être consulté par une personne mandatée par le Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines, ou par des organismes gouvernementaux mandatés par la loi. Toutes ces personnes et ces organismes adhèrent à une politique de confidentialité.

Résultats de la recherche et publication

Vous serez informé des résultats de la recherche et des publications qui en découleront, le cas échéant. Nous préserverons l'anonymat des personnes ayant participé à l'étude.

Études ultérieures

Il se peut que les résultats obtenus à la suite de cette étude donnent lieu à une autre recherche. Dans cette éventualité, autorisez-vous les responsables de ce projet à vous contacter à nouveau et à vous demander si vous souhaitez participer à cette nouvelle recherche?

Oui ☐ Non ☐

Surveillance des aspects éthiques et identification du président du Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines

Le Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines a approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi. De plus, il approuvera au préalable toute révision et toute modification apportée au formulaire d'information et de consentement, ainsi qu'au protocole de recherche.

Vous pouvez parler de tout problème éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet avec la responsable du projet ou expliquer vos préoccupations à **M. Olivier Laverdière**, président du Comité d'éthique de la recherche Lettres et sciences humaines, en communiquant par l'intermédiaire de son secrétariat au numéro suivant : 819 821-8000 poste 62644, ou par courriel à: cer_lsh@USherbrooke.ca.

Consentement libre et éclairé

Je, _ (nom en caractères d'imprimerie), déclare avoir lu et/ou compris le présent formulaire et j'en ai reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction.

Par la présente, j'accepte librement de participer au projet.

Signature de la participante ou du participant : _

Fait à _ , le _ 201_

Déclaration de responsabilité des chercheurs de l'étude

Je, _ chercheur principal de l'étude, déclare que les chercheurs collaborateurs ainsi que mon équipe de recherche sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche. Nous nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document et également à vous informer de tout élément qui serait susceptible de modifier la nature de votre consentement.

Signature du chercheur principal de l'étude : _

Fait à _ , le _ 201_

ANNEXE 3
LETTRE D'AUTORISATION

Vos aspirants professeurs de yoga seront invité(e)s à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet de recherche.

Titre du projet : Les kirtans : Analyse de ses impacts dans la vie spirituelle des adultes québécois que les pratiquent.

Objectifs du projet de recherche :

Le but de cette recherche sera de comprendre comment les kirtans influencent le cheminement spirituel des aspirants-professeurs de yoga pendant la formation de professeurs de yoga Sivananda. La chercheuse collectera les données lors d'entrevues. Puis, elle les analysera afin de dresser un portrait général des expériences spirituelles des aspirants-professeurs de yoga dans une perspective de quête spirituelle. Une comparaison sera établie entre les résultats de la recherche et la littérature.

Date : 28 au 30 juillet, 2017

Lieu : Camp de yoga , ashram Sivananda, 8 avenue, Val-Morin, Québec, Canada.

Nom de la chercheuse : Valérie Ducharme

Nom du programme : Maîtrise en étude du religieux contemporain, Université de Sherbrooke.

Confidentialité :

Durant la participation à ce projet de recherche, le chercheur responsable ainsi que son personnel recueilleront et consigneront dans un dossier de recherche les renseignements concernant les aspirants-professeurs de yoga. Seuls les renseignements nécessaires à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Ils peuvent comprendre les informations suivantes : nom, sexe, date

de naissance, origine ethnique, photographies, enregistrements vidéo ou audio, habitudes de vie, résultats de tous les tests, examens et procédures que vous aurez à subir lors de ce projet, etc.

Tous les renseignements recueillis au cours du projet de recherche demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi.

Les données du projet de recherche pourront être publiées dans des revues scientifiques ou partagées avec d'autres personnes lors de discussions scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique ne renfermera d'information permettant d'identifier les participants.

Consentement libre et éclairé

Je, Swami SIVABHAKTANANDA (nom en caractères d'imprimerie), déclare avoir lu et/ou compris le présent formulaire et j'en ai reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction.

Par la présente, j'autorise la chercheuse VALÉRIE DUCHARME (nom en caractère imprimerie) à réaliser l'enquête-terrain décrite ci-dessus au camp de yoga : ashram sivananda au près des aspirants-professeurs de yoga.

Signature du directeur :

